

# **PROGRAMME EN 28 JOURS POUR REMETTRE VOTRE FOIE À NEUF**

**(ET PRENDRE DE BONNES HABITUDES POUR  
TOUJOURS)**

**Ce programme vous est recommandé si...**

- Vous avez une NASH/MASH, ou tout autre problème métabolique au foie.
- Vous avez un trouble hépatique et êtes suivi pour cela : fibrose, cirrhose, insuffisance...
- Vous êtes en surpoids.
- Vous êtes obèse.
- Votre poids est normal mais vous avez un gros ventre.
- Vous avez un problème lié au syndrome métabolique : trop de triglycérides, de cholestérol, une hypertension artérielle.
- Vous mangez ou buvez du sucré chaque jour.
- Vous mangez beaucoup, trop gras, en trop grande quantité.

- Vous buvez « un petit verre » au moins chaque jour.
- Vous arrivez à l'âge de la ménopause et ne vous sentez pas très en forme.
- Vous prenez un traitement pour une maladie chronique quelle qu'elle soit (cardiaque, articulaire, immunitaire, respiratoire, dermato, gynéco...).
- Vous avez un problème de glucose, de glycémie : fringales, prédiabète, diabète de type 2.
- Vous ne pratiquez aucune activité physique, ou presque.

**Cas n° 1.** Vous avez lu toutes les pages précédentes et êtes impatient de commencer à mettre en pratique tout ce que vous avez compris. Vous fondez de grands espoirs sur ce programme et vous avez raison : c'est une hygiène quotidienne parfaite pour votre foie, et il saura très vite vous le confirmer. Vous irez mieux, vos marqueurs sanguins s'amélioreront très rapidement, bref, il n'y a plus qu'à. C'est l'idéal car vous mesurez à quel point tous les systèmes sont imbriqués, pourquoi votre sommeil, votre silhouette, votre digestion, votre peau et votre foie sont liés pour le meilleur et pour le pire, et connaître les coulisses et rouages de son corps est la meilleure manière de rester motivé pour modifier ses habitudes de vie et s'y tenir.

**Cas n° 2.** Pas envie de lire toutes les pages d'avant ? La flemme de comprendre mais le désir d'agir ? Ou bien vous voulez démarrer votre programme dès aujourd'hui pour ne plus perdre de temps, quitte à lire les précédents chapitres en parallèle, plus tard, ou pas du tout ? Pas de problème.

**Dans tous les cas, on y va. Nous partons ensemble pour 4 semaines d'un programme volontairement directif pour les lectrices et lecteurs recherchant un cadre net. Il rassemble les grands principes nutritionnels.**

- *De l'alimentation méditerranéenne* – en prenant en compte sa version « verte » par certains aspects – à vous de l'inclure encore davantage si

vous le désirez en remplaçant les viandes proposées par du poisson. En semaine 4, on vous propose justement de mettre en place un « green meddiet » mais si ça ne vous dit rien, faites un mix de nos menus des 3 précédentes semaines en optant pour vos préférés, et insérez simplement le dernier défi « activité physique foie premium ».

- *D'une alimentation à index glycémique bas ou modéré*, c'est-à-dire respectant votre glucose sanguin (taux de sucre dans le sang)
- *Du « zéro sucre »* – ça, c'est essentiel. On mange des glucides, ça oui (plein) mais pendant 4 semaines, pas de sucre ajouté, car c'est lui qui vous a mené là où vous êtes.
- *Du zéro alcool*, évidemment.
- *Du faible en gras*, surtout en mauvaises graisses bien sûr, alors que la part belle est faite aux graisses végétales anti-inflammatoires – avocat, noix, olive et son huile, graines...
- *Du zéro « complément alimentaire/aide-minceur »*, même pas des ampoules de radis noir pour le foie : je n'ai rien contre<sup>1</sup>, mais là, on se concentre uniquement sur l'alimentation et la NASH.
- *Des aliments bruts, naturels*, les moins transformés possible, pour ne pas obliger le foie à devoir trier, gérer les additifs douteux, etc.
- *Du zéro grignotage*. Chaque fois que l'on avale quelque chose, la « machine à stocker du gras » se met en route. Y compris celle du foie. C'est évidemment encore pire si on grignote du sucré, mais même si c'est du fenouil ou des noix. Manger, c'est mettre le corps en alerte et en mode « absorption » donc « stockage ». Les quelques heures de jeûne entre chaque repas sont très importantes. Autant je ne suis pas pour le jeûne de plusieurs jours, autant les alternances « manger/ne pas manger » gagnent toujours à être très marquées, sur un plan biorythme et métabolique. Nous n'avons PAS besoin de grignoter : si vous avez faim entre deux repas, c'est que vous ne mangez pas suffisamment aux repas (ou pas suffisamment de fibres/de protéines). Si vous grignotez pour des raisons émotionnelles, d'ennui, de stress, ce n'est clairement pas la bonne réponse : vous vous ennuierez toujours et stresserez encore plus du fait

d'une prise de poids inexorable, tout en engraisant gentiment votre foie à chaque pause à la machine à café ou à chaque goûter. La bonne solution est ici le sport, ou de se défouler par des loisirs, une pratique artistique, une balade avec des amis, ou avec le chien qui ne demande que ça.

Il va sans dire que rien ne vous empêche de modifier votre programme en fonction de vos préférences alimentaires, de votre emploi du temps, de vos souhaits éthiques. Si vous préférez la roquette à la mâche, prenez de la roquette. De la dinde au blanc de poulet, va pour la dinde ! En revanche, pas de jambon de dinde (franchement vous avez vu la composition ? Regardez, là, en tout petit sur l'emballage ! Votre foie, lui, fera vite la différence entre du blanc de poulet « normal » du boucher, et du jambon de dinde « industriel » dans les paquets en plastique « 4 tranches » du supermarché). Et ne remplacez pas non plus les haricots verts par des pâtes : pas de triche, on reste bien dans la même catégorie, on ne switche pas des légumes verts et des féculents !

## **À chaque semaine ses nouveaux progrès**

Dans ce programme, nous allons intégrer chaque semaine de nouveaux petits pas, faciles à mettre en place. Et nous les conserverons et les renforcerons la semaine suivante. Il est parfois difficile de changer ses habitudes, mais souvent étonnamment moins que ce que l'on craignait. C'est en expérimentant de nouvelles pistes, de nouvelles listes de courses, de nouveaux rayons en supermarché que vous verrez comment vous réagissez. J'ai reçu en consultation tellement de personnes qui me disaient : « Oh Docteur, pas de sucre dans mon café ? Je n'y arriverai jamais ! » Et, finalement, la grande crainte fantasmée se muait en simple formalité : dans près de 90 % des cas, cela se soldait dès la consultation suivante par : « Mais comment ai-je pu prendre mon café avec du sucre durant tant d'années ? C'est tellement meilleur sans ! »

## 5 règles d'or : un contrat à passer avec vous-même

1. *Ne vous mentez pas.* Lorsque vous remplissez vos carnets « Foie en forme », ne minimisez pas les quantités de nourriture ou de boisson avalées.
2. *Ne soyez pas dans la plainte et la nostalgie :* « C'était mieux avant je mangeais ce que je voulais autant que je voulais et je ne me prenais pas la tête. » Certes, mais cette « alimentation intuitive », concept très à la mode qui implique « d'écouter avec bienveillance ses émotions, honorer sa faim (je n'invente rien) et ne surtout pas suivre de régime » vous a globalement mené là où vous êtes. Et j'ai le regret de vous dire qu'accueillir avec bienveillance votre colère contre votre conjoint ne sauvera pas votre foie de l'inflammation.
3. *Si faire vos courses en supermarché est trop compliqué, ce que je peux ô combien comprendre, allez au marché, en coopérative ou chez les petits commerçants.* Il faut avoir suivi un doctorat en nutrition ET posséder une loupe ultra-grossissante pour arpenter sereinement les rayons des grandes surfaces et en ressortir avec quelque chose qui tient la route. Souvent, les pièges tendus par le marketing et les industriels, ne serait-ce qu'avec les belles photos sur les emballages des aliments, sont trop complexes pour pouvoir y échapper. C'est en tout cas ce que je retiens de vos désespoirs, en consultation : on n'y comprend plus rien aux labels, allégations, Nutri-Score, moins ceci, enrichi en cela...
4. *N'essayez pas de brûler les étapes, ni de tout améliorer d'un coup.* Ça ne tiendra pas. Il vous a fallu des années et des années pour aboutir à votre inflammation du foie. On n'est pas aux pièces, ce n'est pas la peine de tout faire « idéalement » pendant 3 jours... pour retomber dans votre travers ensuite.
5. *Ne culpabilisez jamais.* À l'inverse du point précédent, si en première semaine vous avez réussi 2 défis sur les 3 « seulement », ne vous en voulez pas. Au contraire, c'est déjà très très bien, repensez à ce que

vous faisiez « avant » : vous avez déjà accompli deux pas de géant dans le bon sens, c'est une vraie réussite. Ne focalisez pas sur ce que vous avez « raté » (ce n'est pas raté, c'est reporté, vous y arriverez la semaine prochaine ou la suivante), admirez ce qui est réussi.

## **Ce qu'on mange**

**Les 43 champions listés en première partie de ce livre . Mais plus généralement :**

- ✓ Des légumes
- ✓ De la salade
- ✓ Des épices, des aromates (non sucrés), des herbes
- ✓ Des légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois chiches...) et des céréales (pain, pâtes, riz...)
- ✓ Du poisson (cru, vapeur, à l'étouffée, mariné)
- ✓ Des coquillages (crus ou cuits), crustacés (crevettes...)
- ✓ Un peu de viande blanche, volaille
- ✓ Des œufs
- ✓ Des produits laitiers nature et peu gras (yaourts, fromages blancs, yaourts grecs...)
- ✓ Des fruits

## **Ce qu'on ne mange pas**

**Le sucre sous toutes ses formes :**

- ✗ Sirop de glucose-fructose
- ✗ Glucose
- ✗ Dextrose
- ✗ Galactose
- ✗ Saccharose

- ✗ Maltose
- ✗ Sucrose
- ✗ Glace
- ✗ Bonbon (artisanal comme industriel)
- ✗ Sodas
- ✗ Chocolat
- ✗ Barbe à papa
- ✗ Nougat
- ✗ Sucre glace
- ✗ Sucre en poudre
- ✗ Sucre roux
- ✗ Sucre brun
- ✗ Sucre inverti
- ✗ Mélasse
- ✗ Caramel
- ✗ Sirops
- ✗ Sucre liquide
- ✗ Cristaux de jus (de canne, de fruits...)
- ✗ Jus de canne
- ✗ Extraits solides de sirop de maïs
- ✗ Jus de fruits concentré ou déshydraté
- ✗ Dextran
- ✗ Dextrine
- ✗ Maltodextrine

**L'excès de graisses saturées sous toutes ses formes :**

- ✗ Viandes grasses
- ✗ Viandes transformées
- ✗ Excès de graisses animales (cuisine au beurre/sauces au beurre/pâtisserie crème au beurre, fromage, crème fraîche)
- ✗ Huile de palme

- ✗ Huile de coco
- ✗ Presque tous les aliments frits

**Les produits industriels ultra-transformés, car la plupart renferment des sucres cachés et des mauvaises graisses :**

- ✗ Sauces toutes prêtes
- ✗ Biscuits
- ✗ Plats préparés en général
- ✗ Salades traiteur en général...

## **POURQUOI VOTRE VINAIGRETTE EST MEILLEURE QUE CELLE DU MAGASIN ?**

Dans bien des sauces salées, le sucre permet d'atténuer des saveurs piquantes. Là encore, vous n'avez pas l'impression de manger « du sucré », pourtant, la recette industrielle en contient bel et bien. C'est le cas de nombreuses vinaigrettes vendues sur les rayons des supermarchés, alors qu'à la maison, vous ne mettriez évidemment pas de sucre dans votre sauce vinaigrette, qui ne contient normalement que de l'huile, du vinaigre, de la moutarde, du sel et du poivre. Idem pour les plats cuisinés, alors que vous pensez n'acheter que du poisson aux légumes ou de la viande avec du riz. C'est aussi le cas pour la plupart des pains industriels : ils renferment parfois jusqu'à 10 grammes de sucre ajouté aux 100 grammes ! Non seulement ils ne sont pas très bons, mais en plus, vous constatez que votre flemme de ne pas aller chez le boulanger risque de se payer très cher à terme, puisque tous ces sucres ajoutés en veulent à votre foie.

### **Bouger : une nouvelle routine**

La pratique d'une activité physique est indispensable au quotidien et fait partie intégrale de votre traitement pour prévenir et venir à bout d'une

NASH. Bouger activement (traîner dans les boutiques ou vite fait au parc en regardant son portable ne compte pas), par sessions d'au moins 30 minutes, brûle le sucre – qui ainsi ne sera pas transformé en gras – et les graisses – dont celles qui infiltrent le foie. C'est le seul moyen de les en faire sortir. Il faut fournir vraiment des efforts, transpirer, être en tenue. Des exercices de résistance, plus courts mais en routine, comme des postures de yoga ou de musculation à faire à la maison, sont également les bienvenus pour réduire l'inflammation hépatique. C'est prouvé par des études très sérieuses. À vous de jouer !

## PLUS ON Y VA FORT, PLUS C'EST EFFICACE

Courageux, motivé mais pas le temps ? Et si vous passiez en mode HIIT, c'est-à-dire au fractionné de haute intensité ? Traduction : des courtes sessions de 7 à 10 minutes, avec des moments très très rapides (de course, nage, pédalage, rameur...) entrecoupées de minutes plus ou moins longues de rythme tranquille (foulées cool voire marche, nage mais tranquille, pédalage en roue libre, rameur douce...). « C'est une information utile de savoir qu'en s'entraînant plus dur **en moins de temps avec le HIIT**, vous pouvez obtenir les mêmes résultats que l'entraînement continu à intensité modérée ce qui est idéal pour les personnes *avec un style de vie chargé et peu de temps*. », explique le D<sup>r</sup> Angelo Sabag, principal auteur de l'étude<sup>2</sup>. « Une autre découverte intéressante était que même si les gens ne faisaient pas d'exercice à des volumes suffisants pour correspondre aux directives d'activité physique recommandées, ils pouvaient toujours obtenir des améliorations significatives dans la **réduction de la graisse hépatique** tant qu'ils faisaient régulièrement de l'exercice au-dessus d'une intensité modérée.

Outre le bénéfice de l'exercice HIIT proprement dit, on compte aussi sur un *After burn effect*, c'est-à-dire que le corps continue de brûler des calories bien après la session. Attention, ça tire pas mal sur le cœur, donc faites-vous accompagner pour les premières séances.

## Dans votre programme :

- *Marche (rapide, fractionnée, nordique...)*. La marche donnera un coup de pouce à votre foie pour lui permettre de fonctionner dans un environnement le plus sain possible.
- *Hépatogym*. Les exercices proposés ne sont pas d'un niveau olympique, vous n'en n'êtes pas dispensé, même si vous faites déjà une activité physique. Pratiquer un sport permettrait à lui seul de faire reculer le « foie gras » et donc, d'améliorer l'insulinorésistance ET de « dégraisser » l'organe. Au passage, cela réduit aussi le risque de prédiabète et de diabète de type 2, qui aggrave fortement le risque de faire une stéatose hépatique.
- *Respirologie*. Mal respirer, c'est agresser son foie. Non seulement nos petits exercices respiratoires vous feront renouer avec une inspiration-expiration réfléchie et plus profonde, mais en plus, ils vous aideront à vous détendre pendant votre programme Foie neuf.
- *Étirements*. Ils améliorent la circulation sanguine dans l'ensemble du corps. Une meilleure circulation signifie que le sang peut transporter plus efficacement les nutriments et l'oxygène à tous les organes, y compris le foie, et aider à éliminer les déchets et les toxines.
- *Hépatoyoga*. Nos mini-séances de yoga participent à la dynamique générale de bien-être, indispensable pour que ce programme ne tourne pas au parcours du combattant.

## Mais aussi...

- *Tisanes*. Chaudes ou fraîches, tout au long de la journée ou avant de vous glisser sous la couette : à chaque infusion ses avantages et ses inconvénients. Préparez-les avec de l'eau filtrée. Vous trouverez les plantes de vos tisanes en boutique diététique, en pharmacie en herboristerie et dans certaines grandes surfaces. Choisissez-les bio de préférence.

- *Points réflexologie et acupression.* La réflexologie et l'acupression sont des techniques manuelles qui visent à stimuler des points par un automassage ciblé. Observez bien nos schémas puis lancez-vous. Votre récompense sera double : vous favoriserez le travail d'élimination de votre foie et participerez au retour vers un équilibre mental et émotionnel. Pratiques, faciles, express, ces manipulations ne demandent aucune condition particulière, vous pouvez donc vous y adonner (presque) partout.
  - Réflexologie : avec la pulpe du pouce, massez le point réflexo sans déborder. Les premiers massages ne doivent durer qu'une minute et se faire en douceur. Au fil des jours, vous augmenterez la pression et le massage pourra durer jusqu'à 5 minutes.
  - Acupression : avec la pulpe de l'index, appuyez sur les points en tournant légèrement dans le sens des aiguilles d'une montre.

## **SEMAINE 1 : PHASE D'ATTAQUE ZÉRO SUCRE, ZÉRO ALCOOL & MARCHÉ**

Les ennemis jurés du foie se nomment « sucre », « alcool » et « sédentarité ». Cette semaine signe la fin de leur tyrannie dans votre vie : un fonctionnement hépatique optimal, un meilleur sommeil, pas de fringales, une plus grande énergie, peut-être aussi quelques grammes de moins sur la balance. Les soucis métaboliques, comme des problèmes avec votre insuline ou votre cholestérol, devraient se normaliser, au moins en partie.

Nous allons mettre en place un ensemble de « trucs et astuces » pour tenir le rythme sur le long terme, sans frustration. Les boissons sucrées ou alcoolisées, à la fin de cette semaine, vous feront même horreur, en tout cas pas du tout envie. La marche et toute activité physique donneront un coup de pouce à votre foie pour lui permettre de fonctionner dans un environnement le plus sain possible.

### **Vos 3 défis**

- 1. Zéro sucre ajouté**, donc zéro sucrerie/zéro sucre dans le café, le thé, le yaourt nature : on peut le remplacer par de la cannelle ou de la fleur d'oranger par exemple, vous verrez, nous vous proposons plein d'astuces pour ne pas craquer... ET zéro boisson sucrée, jus de fruits compris.
- 2. Zéro alcool.**
- 3. Chaque jour, 30 minutes de marche + hépatogym + hépatoyoga.**

### **Vos menus pour toute la semaine**

## **LUNDI**

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, muesli vitaminé, fromage blanc, pastèque (ou pamplemousse)
- Déjeuner : rillettes de sardines, poulet citron curcuma + courgettes et boulgour, compote de pommes
- Dîner : truite en papillote + brocoli et riz complet, fraises (ou orange)

## **MARDI**

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, pain complet et purée d'amandes, yaourt à la cannelle, compote de pommes
- Déjeuner : salade avocat pamplemousse, boudin noir + purée de pommes de terre et purée de pommes fruits, salade de fruits frais
- Dîner : crème de céleri, pâtes complètes au saumon fumé, pastèque (ou kiwis)

## **MERCREDI**

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, pain complet purée d'amandes, pamplemousse
- Déjeuner : salade orange fenouil, rôti de porc + blettes et blé, kiwis
- Dîner : Cabillaud + carottes à la coriandre et riz basmati, framboises

## **JEUDI**

- Petit-déjeuner : thé vert, porridge au son d'avoine et cacao, ananas
- Déjeuner : salade d'endives + noix et pomme, artichauts poivrades, yaourt à la cannelle, clémentines
- Dîner : velouté d'asperges, steak de polenta, pomme cannelle et citron

## **VENDREDI**

- Petit-déjeuner : thé vert, muesli maison, orange
- Déjeuner : salade de poulet mariné, fromage frais, kiwis, thé vert

- Dîner : soupe potiron aux noisettes, tartare de saumon + salade verte, pomme au four

## **SAMEDI**

- Petit-déjeuner : thé vert, tartines beurrées, jambon, pamplemousse et orange
- Déjeuner : tartare d'algues, cabillaud au curcuma + pommes vapeur, pastèque (ou pomme)
- Dîner : soupe de carottes, thon aux haricots blancs, salade de fraises au basilic

## **DIMANCHE**

- Petit-déjeuner : thé vert, œuf coque, pain complet
- Déjeuner : salade de pois chiches, huîtres, salade de melon
- Dîner : salade de fenouil, lentilles au saumon fumé, pomme râpée à la noix de coco

## **Votre liste de courses à photocopier pour ne rien oublier !**

*Tous nos menus sont conçus pour 1 personne. Les plats suivis d'un astérisque renvoient à une recette.*

## **LÉGUMES**

- Ail 1 tête
- Aneth 1 bouquet
- Artichauts poivrades 4
- Asperges vertes 200 g
- Avocat ½
- Basilic 1 bouquet
- Blettes 1 petite botte

- Carottes 1 botte
- Céleri-rave ¼
- Champignons de Paris 3
- Ciboulette 1 bouquet
- Courgettes 3
- Échalote 1
- Endives 2
- Fenouil 1
- Gingembre 2 rhizomes
- Graines germées d'alfalfa
- Menthe 1 bouquet
- Oignon 1
- Persil 1 bouquet
- Potiron frais 1 tranche (ou surgelé 200 g)
- Pousses de soja 100 g
- Salade verte 1
- Tomates 2

## **FRUITS**

- Ananas 1
- Citrons 10
- Citron vert 1
- Clémentines 2
- Fraises 1 barquette
- Framboises fraîches 1 barquette (ou surgelées)
- Kiwis 4
- Melon (frais ou surgelé) 1
- Oranges 3
- Pamplemousses 2
- Pastèque ¼
- Pommes 5

## ÉPICERIE

- Amandes 1 sachet
- Blé complet 1 paquet
- Bouillon de légumes 1
- Boulgour 1 paquet
- Cacao amer 1 paquet
- Café 1 paquet
- Cannelle 1 flacon
- Cumin (graines)
- Curcuma (poudre)
- Curry (poudre)
- Eau de Vichy 1 bouteille
- Flocons d'avoine 1 sachet
- Fruits secs 1 sachet
- Graines de sésame
- Haricots blancs 1 petite boîte
- Huile d'olive 1 bouteille
- Lait d'amande 1 pack
- Lentilles corail 1 paquet
- Moutarde 1 pot
- Muesli aux fruits secs (sans sucre ajouté) 1 paquet
- Muscade
- Noisettes 1 sachet
- Noix 1 sachet
- Noix de coco râpée 1 sachet
- Œuf 1
- Piment (poudre)
- Pois chiches 1 petite boîte
- Polenta précuite 1 sachet
- Purée d'amandes 1 pot
- Raisins secs 1 sachet

- Riz basmati 1 paquet
- Sardines à l'huile 1 boîte
- Sauce soja 1 flacon
- Son d'avoine 1 paquet
- Thé vert 1 sachet
- Thon au naturel 1 petite boîte
- Thym 1 sachet

## **FRAIS**

- Beurre 1 petite tablette
- Compote de pommes sans sucre ajouté 2
- Crème allégée 1 briquette
- Fromage blanc 1 portion
- Fromages frais 3
- Yaourts nature 3

## **BOUCHERIE**

- Blancs de poulet 2
- Jambon 1 tranche
- Rôti de porc 1 tranche

## **POISSONNERIE**

- Cabillaud 2 pavés
- Huîtres 12
- Saumon 1 pavé
- Saumon fumé 2 tranches
- Tartare d'algues 1 pot
- Truite 1

## **SURGELÉS**

- Cassis 1 sachet

## **HERBORISTERIE**

- Menthe 1 sachet
- Romarin 1 sachet

## **PENSEZ AU PAIN !**

- Pain complet ou aux céréales 1

## **LUNDI**

Round d'observation : pour vous lancer dans cette première journée « zéro sucre et zéro alcool », commencez par éliminer l'ennemi de votre cuisine. Jetez tout ce qui ressemble à du sucre, il faut vraiment que vous ne gardiez rien, à part un pot de miel si vous y tenez. Mais du miel de caractère, comme celui de romagin par exemple, qui ne va pas avec tout et que vous ne pourrez pas utiliser subrepticement pour sucrer du café, en cas de dérapage et de légère baisse de conviction.

### **Donc vous éliminez de vos placards :**

- Le sucre blanc sous toutes ses formes (poudre, carrés, cube emballé rapporté du café parce qu'on ne sait jamais, sucre glace pour les gaufres...).
- Le sucre « marron » sous toutes ses formes (sucre complet, candy, vergeoise, mélasse...).
- Les édulcorants de tous types (aspartam, stévia, sucrées en comprimé, en poudre...).
- Le sirop d'érable (vous pourrez éventuellement le réintroduire plus tard en vertu de ses propriétés cardiométaboliques), de pomme, tous les sirops

en fait, même ceux réputés « sains » comme la sève de kitul ou le sirop d'agave.

- Les confitures, crème de marrons, bombes de chantilly, coulis, caramels liquides et autres « toppings » colorés, solides ou non.
- L'alcool.

Et, surprise ! avec ce qui vous attend dans votre assiette, et les petits exercices que nous vous avons mijotés, vous n'éprouverez pas le besoin d'aller grignoter une friandise. Prêt pour l'expérience ?



## **BONJOUR !**

- Eau infusée citron et gingembre\*



## **EAU INFUSÉE CITRON ET GINGEMBRE**

Lavez 1 citron bio et 1 racine de gingembre de 3 cm, coupez-les en fines lamelles. Installez-les au fond d'un bocal en verre, recouvrez de 1 litre d'eau minérale ou filtrée et placez le bocal au réfrigérateur.

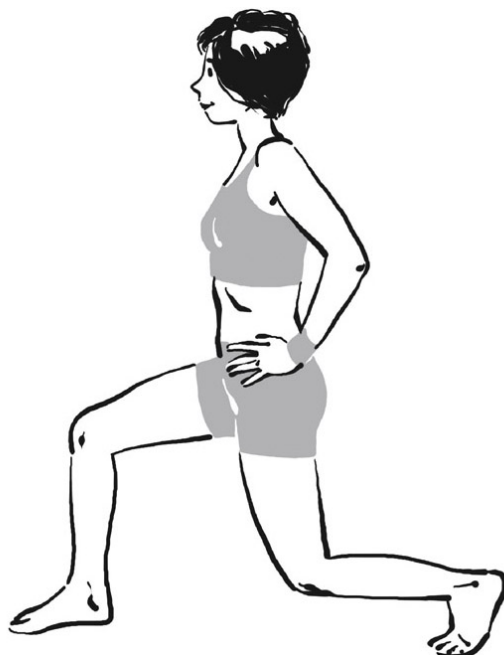
## **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres pour votre séance d'Hépatogym, rappelez-vous la « graisse brune »

## **HÉPATOGYM**

Debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, avancez le pied droit de façon que le genou forme un angle à 90°. Le genou gauche ne doit pas toucher le sol. Descendez la jambe gauche en inspirant et remontez en

expirant, le buste bien droit et les abdos contractés. Faites 15 fentes sur chaque jambe.



### **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- Muesli vitaminé\*
- 1 fromage blanc + 1 tranche de pastèque (ou ½ pamplemousse)



### **MUESLI VITAMINÉ (POUR PLUSIEURS JOURS)**

Mélangez 12 cuillères à soupe de flocons d'avoine, 200 g de raisins secs, 12 noix et 12 amandes finement hachées. Ajoutez une poignée de noisettes. Au moment

de déguster, arrosez de lait d'amande et ajoutez 3 cuillères à soupe de cassis (frais ou surgelé).

## **MARCHE : 30 MINUTES**

Allez au boulot à pied, ça rend plus heureux. En fonction de votre temps de trajet, vous pouvez faire un bout de chemin en transports en commun, puis vous arrêter avant le terme habituel de votre parcours et passer en mode « marche active » pour réveiller le cardio.

### **DÉJEUNER**

- Rillettes de sardines\*
- Blanc de poulet au citron + curcuma + courgettes + boulgour
- Compote de pommes sans sucre ajouté



### **RILLETTES DE SARDINES**

Égouttez le contenu d'une boîte de sardines à l'huile. Écrasez-les à la fourchette avec 1 c. à s. de fromage frais, 1 c. à s. de jus de citron, 1 c. à s. de ciboulette ciselée et du poivre. Servez avec des toasts de pain complet.

*Le curcuma contient de la curcumine, qui peut aider à activer la graisse brune*

### **COLLATION**

- 1 thé vert
- 6 amandes

## **MARCHE : 30 MINUTES**

Enfilez des chaussures confortables et en route pour une marche rapide de 30 minutes. Ne forcez pas l'allure, demain vous aurez spontanément envie d'aller un plus vite (plus loin ?).



## **DÎNER**

- Truite en papillote\* + brocoli + riz complet
- 1 petite barquette de fraises (en été), 1 orange (en hiver)



## **TRUITE EN PAPILOTTE**

Déposez une truite vidée et lavée dans une grande feuille de chou vert (ou de blette). Répartissez les rondelles de  $\frac{1}{2}$  citron sur le poisson, du sel, du poivre et une pincée de thym. Fermez la papillote et enfournez pour 20 minutes à four chaud.

## **RESPIROLOGIE**

Placez-vous dans l'encadrement d'une porte, et saisissez les bords latéraux en dessous du niveau des épaules. Penchez le buste lentement vers l'avant, le dos bien droit jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Tenez la position une minute. Inspirez lentement, et expirez en ouvrant largement vos épaules.

## **DE L'AIR !**

N'oubliez pas : pour stimuler la production de graisse brune, le « bon gras » pour le foie, ne dormez pas dans une chambre surchauffée, ouvrez les fenêtres.

## **COUCHER**

- 1 tisane miraculeuse

Plongez 1 c. à s. d'un mélange de romarin et menthe dans 1 tasse d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes, coupez le feu. Laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez.

---

## **MARDI**

---

Vous avez chassé l'ennemi de vos placards, bienvenue à vos nouveaux amis hépatiques aux petits noms sympathiques : minéraux, vitamines, calcium, végétaux à index glycémique bas et riches en chlorophylle, gingembre, gymnastique douce... Et tous ne vous veulent que du bien (et du bon) !

## **BONJOUR**

- 1 grand verre d'eau infusée citron et gingembre (voir [ici](#))

## **DE L'AIR !**

Offrez un grand bol d'air à votre maison, ouvrez toutes les fenêtres au moins ½ heure.

## **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- 2 tranches de pain complet + purée d'amandes
- Yaourt + cannelle
- Compote de pommes sans sucre ajouté

## MARCHE : 30 MINUTES

Comment ça « pas le temps » ? Vous avez pensé à caser votre marche en allant au travail ?

# LA PRATIQUE DE LA MARCHE OPTIMISE LA RÉGULATION DE L'INSULINE

La recherche indique que se déplacer à pied suite à un repas contribue à la maîtrise de la glycémie et diminue l'accumulation de graisses au niveau abdominal, ce qui est lié à divers troubles métaboliques tels que les pathologies cardiaques, le diabète et les affections hépatiques. Ce phénomène est dû à l'amélioration de la réponse de notre organisme à l'insuline lorsque nous sommes actifs.

## DÉJEUNER

- Salade avocat pamplemousse\*
- Boudin noir + purée de pommes de terre + purée de pommes fruits
- Salade de fruits frais



## SALADE AVOCAT PAMPLEMOUSSE

Prélevez la chair de  $\frac{1}{2}$  avocat. Pelez à vif  $\frac{1}{2}$  pamplemousse, séparez les segments. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez d'aneth ciselé.



## **COLLATION**

- 1 petite poignée d'amandes (pas salées)
- 1 thé vert

## **HÉPATOGYM**

Debout, écartez vos pieds de la largeur de votre bassin et gardez-les parallèles. Prenez une bonne inspiration, levez les bras au-dessus de la tête et étirez-vous. En expirant, penchez-vous en avant et laissez vos bras pendre vers le sol. Fléchissez un peu vos genoux pour éviter de trop étirer l'arrière des jambes. Veillez à ce que vos genoux restent bien parallèles et ne s'entrechoquent pas. Pour détendre le haut du corps, tenez vos coudes. Cela « leste » le buste et permet d'aller plus loin dans l'inclinaison en avant. Respirez profondément et régulièrement. Pour remonter, lâchez vos bras et déroulez lentement votre colonne. Répétez l'exercice au moins deux fois. Essayez de maintenir la posture un peu plus longtemps à chaque fois.

## **MARCHE : 30 MINUTES**

On l'aurait parié ! Vous prenez plaisir à ce petit rendez-vous avec vous-même le temps d'une marche...



## **DÎNER**

- Crème de céleri\*
- Pâtes complètes au saumon fumé (2 tranches) + huile d'olive + aneth
- 1 tranche de pastèque (ou 2 kiwis)



## **CRÈME DE CÉLERI**

Mettez à cuire ¼ de céleri-rave coupé grossièrement, ¼ d'oignon dans 25 cl d'eau pendant 15 minutes. Quand les légumes sont tendres, mixez-les. Ajoutez 1 cuillère à soupe de purée d'amande blanche délayée dans un peu d'eau. Salez et parsemez de persil ciselé.

*Bannissez le persil déshydraté, il a perdu la plupart de ses bienfaits et n'a aucune saveur. Mieux vaut l'utiliser sous sa forme surgelée que pas du tout. Le nec plus ultra ? Faites pousser votre persil sur le balcon !*

## **RESPIROLOGIE**

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, montez sur la pointe des pieds en inspirant profondément ; puis reposez les pieds à plat sur l'expiration. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez la série dix fois de suite.

## **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres de la chambre avant d'aller vous coucher. Une température basse la nuit favorise une meilleure qualité du sommeil, tout en stimulant la production de graisse brune, amie du foie



## **COUCHER**

- 1 tisane miraculeuse (voir [ici](#)).

---

## **MERCREDI**

---

Vous êtes encore avec nous ? Vous ne le regretterez pas. Nous allons poursuivre cette semaine « Zéro sucre & zéro alcool » en mettant un turbo dans votre moteur avec des combinaisons d'aliments savamment

orchestrées et dynamisées par des gestes toniques. De quoi montrer à votre foie qu'il y a une vie après le sucre et l'alcool !

### **LEVER**

- Eau infusée citron et gingembre\* (voir [ici](#))

### **DE L'AIR !**

Place à l'oxygénation : ouvrez toutes les fenêtres au moins ½ heure.

### **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- 2 tranches de pain complet ou aux céréales avec 1 c. à s. de purée d'amandes
- ½ pamplemousse

### **MARCHE : 1 HEURE**

DEHORS ! 1 heure de marche ou de vélo. S'il pleut, 1 heure de piscine ou de salle de sport (marche sur tapis, vélo, rameur, elliptique...).

### **DÉJEUNER**

- Salade orange fenouil\*
- Rôti de porc aux blettes et au blé\*
- 2 kiwis



**SALADE ORANGE FENOUIL**

Détaillez  $\frac{1}{4}$  de bulbe de fenouil en fines lamelles. Arrosez-le d'un filet de jus de citron. Pelez à vif 1 orange, détachez les segments. Disposez sur une assiette, arrosez de 1 c. à s. d'huile d'olive, parsemez de graines germées d'alfalfa et saupoudrez de 1 c. à c. de graines de cumin.

*Vous pouvez acheter l'alfalfa tel quel ou le faire germer vous-même. On trouve les graines à germer dans toutes les jardinerie.*



## RÔTI DE PORC AUX BLETTES ET AU BLÉ

Plongez 60 g de blé complet dans une casserole d'eau bouillante salée. Couvrez et laissez cuire 30 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Pendant ce temps, chauffez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et saisissez 1 tranche de rôti de porc (200 g environ) des deux côtés jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée (10 minutes environ). Faites cuire à la vapeur une petite botte de blettes (8 minutes), égouttez et faites-les sauter à la poêle avec 1 c. à s. d'huile d'olive,  $\frac{1}{2}$  gousse d'ail pressée, du sel et du poivre. Servez le porc accompagné des blettes et du blé.



### COLLATION

– 1 poignée d'amandes

- 1 thé vert

*Si vous avez des problèmes de sommeil, remplacez le thé vert par une tisane miraculeuse (voir [ici](#)).*

## **RESPIROLOGIE**

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, inspirez profondément en gonflant le ventre ; rentrez-le sur l'expiration. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez le cycle inspiration-expiration-blocage dix fois de suite.

## **MARCHE : 30 MINUTES**

Si vous avez l'habitude de vous balader, pourquoi ne pas vous dépasser en alternant marche tranquille et marche soutenue pendant 30 minutes ?



## **DÎNER**

- Pavé de cabillaud, carottes à la coriandre, riz basmati\*
- 1 petit bol de framboises (fraîches ou surgelées)



## **PAVÉ DE CABILLAUD, CAROTTES AU CUMIN ET RIZ BASMATI**

Plongez du riz basmati dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire selon les indications du paquet. Faites cuire à la vapeur 1 pavé de cabillaud pendant 10 minutes et 200 g de carottes coupées en rondelles pendant 5 minutes. Parsemez de curry et de graines de sésame. Servez le cabillaud et les carottes avec le riz égoutté.

## **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres et baissez le chauffage pour stimuler la production de graisse brune, qui procure un effet protecteur contre la NASH



## **COUCHER**

- 1 tisane miraculeuse (voir [ici](#)).

---

## **JEUDI**

---

Trois jours déjà que vous vous êtes lancé dans ce défi « Foie neuf ». Ces trois jours-là ne sont pas les plus faciles et vous pouvez en tirer fierté. Mais nous, on en veut toujours plus. Au programme du jour : une alimentation plus saine, des plantes drainantes, des exercices physiques, un automassage du foie et de la marche.



## **BONJOUR !**

- Eau infusée citron et gingembre\* (voir [ici](#))

## **DE L'AIR !**

Ouvrez toutes les fenêtres en grand pour votre séance d'Hépatogym.

## **HÉPATOGYM**

Debout, les pieds joints, accroupissez-vous en vous asseyant sur vos talons. Arrondissez votre dos jusqu'à former une boule, en enserrant vos genoux dans vos bras. Tenez la position 15 secondes, puis déployez-vous doucement, en « déroulant » votre colonne vertèbre après vertèbre pour finir tête haute, le corps comme tiré par le haut.

## PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- 1 bol de porridge au son d'avoine et au cacao\*
- 2 tranches d'ananas frais



### PORRIDGE AU SON D'AVOINE ET AU CACAO

Versez 25 cl de lait d'amande et 40 g de son d'avoine dans une casserole. Laissez frémir 5 minutes en remuant sans cesse. Saupoudrez  $\frac{1}{4}$  de c. à café de cannelle et 1 c. à c. de cacao amer.

## MARCHE FRACTIONNÉE : 15 MINUTES

En route pour une petite marche fractionnée de 15 minutes (voir [ici](#)) qui vous dopera sans vous vider de votre énergie.

## DÉJEUNER

- Salade d'endives + noix +  $\frac{1}{4}$  de pomme
- Artichauts poivrades, tomates, oignons, piment, ail, persil
- 1 yaourt + 1 c. à c. de cannelle
- 2 clémentines

*La capsaïcine présent dans les piments peut activer la graisse brune . N'hésitez pas à inclure dans votre alimentation du poivre de Cayenne, des piments rouges ou habaneros, si votre estomac est d'accord.*



## **COLLATION**

- Thé vert
- 1 petite poignée d'amandes

## **MARCHE : 30 MINUTES**

Résistez à l'appel du canapé et sortez pour une marche de 30 minutes.

## **RELAXATION : AUTOMASSAGE**

Déposez une noix de crème nourrissante dans le creux d'une de vos mains. Frottez doucement vos mains l'une contre l'autre, comme pour les laver. Massez chaque doigt et insistez sur les paumes. Pensez à quelque chose d'apaisant pendant les 3 minutes de cet automassage, comme une plage que vous aimez, un jardin, une photo...



## **DÎNER**

- Velouté d'asperges\*
- Steak de polenta\*
- 1 pomme râpée + cannelle + filet de citron



## **VELOUTÉ D'ASPERGES**

Pelez et taillez en tranches 1 courgette après avoir ôté les extrémités. Épluchez 200 g d'asperges, vertes, et tranchez-les en tronçons. Versez-les dans une casserole avec les tranches de courgettes. Ajoutez 50 cl d'eau, salez et poivrez, laissez cuire 15 minutes. Versez le contenu de la casserole dans un blender, ajoutez

½ yaourt et mixez jusqu'à obtenir un velouté. Parsemez de persil ciselé et servez.



## STEAK DE POLENTA

Portez à ébullition 25 cl de bouillon de légumes puis versez 100 g de polenta précuite. Remuez sans cesse jusqu'à épaississement de la polenta. Étalez-la sur 1 cm de hauteur, à la spatule sur une plaque, lissez-la bien et parsemez-la de graines de sésame. Laissez refroidir pendant 1 heure puis découpez la pâte en carrés. Faites-les dorer avec ½ c. à s. d'huile d'olive dans une poêle bien chaude 2 minutes de chaque côté.

### DE L'AIR !

Changez d'air, ouvrez les fenêtres ! D'après une étude, en abaissant la température de la chambre à 19 °C ou moins, on pourrait doubler en un mois notre volume de graisse brune



### COUCHER

- 1 tisane miraculeuse (voir [ici](#)).

---

## VENDREDI

---

Déjà vendredi, chapeau, vous jouez le jeu ! Peut-être même commencez-vous à avoir des réflexes « Zéro sucre & zéro alcool » comme un petit exercice respiratoire ou une marche rapide quand monte une envie de sucre

ou d'alcool envahissante ? Vous avez aussi l'impression de passer votre vie aux toilettes, avec tous ces aliments magiques pour éliminer ? Courage, c'est pour la bonne cause !



## **BONJOUR !**

- Eau infusée citron et gingembre\* (voir [ici](#))

## **HÉPATOGYM**

Debout, écartez vos pieds de la largeur de votre bassin et gardez-les parallèles. Prenez une bonne inspiration, levez les bras au-dessus de la tête et étirez-vous. En expirant, penchez-vous en avant et laissez vos bras pendre vers le sol. Fléchissez un peu vos genoux pour éviter de trop étirer l'arrière des jambes. Veillez à ce que vos genoux restent bien parallèles et ne s'entrechoquent pas. Pour détendre le haut du corps, tenez vos coudes. Cela « leste » le buste et permet d'aller plus loin dans l'inclinaison en avant. Respirez profondément et régulièrement. Pour remonter, lâchez vos bras et déroulez lentement votre colonne. Répétez l'exercice au moins deux fois. Essayez de maintenir la posture un peu plus longtemps à chaque fois.



## **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert
- Muesli maison\*
- 1 orange



## **MUESLI MAISON**

Épépinez une pomme, coupez-la en petits dés. Mélangez-les avec 50 g de muesli aux fruits secs (sans

sucré ajouté), ½ c. à c. de cannelle et 1 c. à c. de son d'avoine.

## **MARCHE : 30 MINUTES**

Une petite marche de 30 minutes au minimum, c'est bon pour la digestion. Si vous êtes à la campagne (à la montagne ou au bord de la mer, petits veinards), profitez-en pour faire votre exercice Respirologie.

## **RESPIROLOGIE**

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, inspirez profondément en gonflant le ventre ; rentrez-le sur l'expiration. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez le cycle inspiration-expiration-blocage dix fois de suite.



## **DÉJEUNER**

- Salade de poulet mariné\*
- 1 fromage frais + 2 tranches de pain complet
- 2 kiwis
- 1 thé vert



## **SALADE DE POULET MARINÉ**

Arrosez 1 blanc de poulet du jus de ½ citron vert, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à café de sauce soja. Placez au frais pendant 2 heures. Faites dorer le poulet dans une poêle avec un peu de marinade, 2 minutes de chaque côté. Coupez-le en lanières.

Déposez-les dans un saladier avec 100 g de pousses de soja, les segments de ½ pamplemousse, 3 champignons de Paris émincés, 5 tiges de ciboulette ciselées et arrosez du jus de ½ orange.

*Conservez l'autre moitié du pamplemousse et de l'orange au frigo jusqu'à demain matin.*



## **COLLATION**

- 5 noix
- 1 citronnade\*



## **CITRONNADE**

Pressez le jus d'un citron dans de l'eau en respectant le chiffre d'or de la citronnade : un tiers de jus de citron pour deux tiers d'eau.

## **MARCHE : 30 MINUTES**

Il fait beau ? Profitez-en pour rentrer du travail à pied, ou pour aller faire vos courses sans prendre la voiture. 30 minutes de marche à l'extérieur vous feront du bien.

## **RESPIROLOGIE**

Allongez-vous sur le dos, les bras et les jambes en V. Tout en inspirant profondément, contractez au maximum la totalité de votre corps, des doigts

de pieds jusqu'aux muscles du visage pendant 5 secondes. Relâchez la tension en expirant à fond. Faites une pause si besoin, puis recommencez l'exercice 2 fois (oui, oui, 3 fois au total).

## DÎNER

- Soupe de potiron aux noisettes\*
- Tartare de saumon, salade verte
- 1 pomme au four à la cannelle



## SOUPE DE POTIRON AUX NOISETTES

Faites cuire 200 g de chair de potiron 20 minutes à la vapeur. Mixez avec 10 cl de lait d'amande, 1 pincée de muscade et du sel. Parsemez de noisettes concassées et torréfiées 5 minutes dans une poêle antiadhésive.

## COUCHER

- 1 tisane miraculeuse (voir [ici](#)).

---

## SAMEDI

---

Déjà le week-end, ne baissez pas la garde ! Si vous vous sentez assez fort (pour décliner cocktails, sauces, pâtisseries...), acceptez une éventuelle invitation à dîner. Sinon, lancez l'invitation en augmentant les quantités de nos recettes ! Et lorsque tout le monde sera parti, comptabilisez tous les mauvais sucres auxquels vous avez échappé durant cette soirée, par votre seule volonté...

## **BONJOUR !**

- Eau infusée citron et gingembre\* (voir [ici](#))

## **DE L’AIR !**

Aérez la maison. Si c’est jour de ménage, faites-le toutes fenêtres ouvertes.

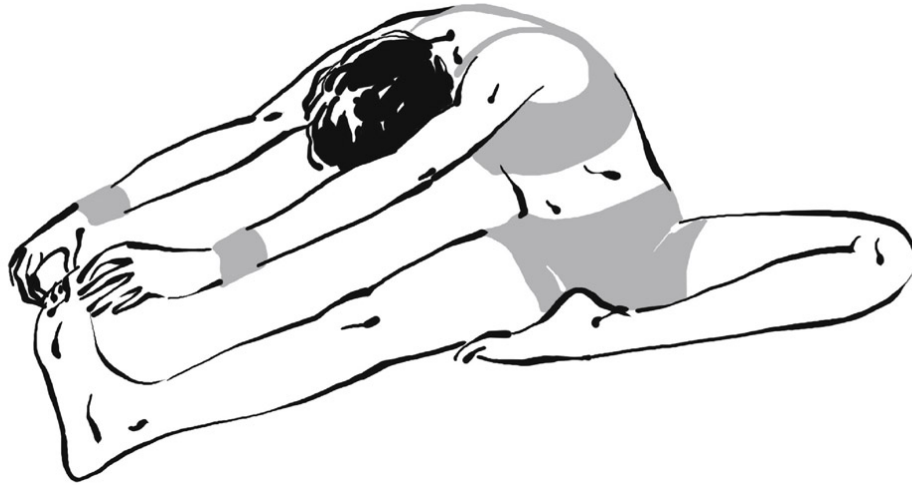
## **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert
- 3 tranches de pain complet + beurre
- 1 tranche de jambon
- ½ pamplemousse + ½ orange

*Achetez votre jambon chez le boucher ou au rayon traiteur de votre supermarché, mais à la coupe.*

## **HÉPATOGYM**

Assis au sol, jambe droite allongée, jambe gauche pliée, le talon contre la cuisse droite le plus haut possible et le genou le plus près du sol. Inspirez en levant les bras. Expirez en vous penchant vers l’avant, dos plat, posez les mains sur la jambe droite et restez dans cette position pendant 5 respirations tout en faisant glisser les mains vers le pied. Inspirez en montant les bras à la verticale et en vous redressant. Baissez les bras et changez de côté.



## **MARCHES**

Aujourd'hui, trouvez le moyen de monter 6 étages à pied : métro, boulot, maison, grand magasin... Ne poussez pas des hauts cris : votre parfaite alimentation de cette semaine a probablement déjà fait du ménage, et l'effort en sera moins violent.

## **MARCHE : 30 MINUTES**

Idéalement, 30 minutes, c'est le temps minimum pour un travail vraiment efficace, tant au niveau du cœur que du foie. Commencez par marcher à votre vitesse de croisière, puis forcez l'allure. Il ne s'agit pas de faire un sprint qui va vous laisser exsangue, mais d'accélérer la cadence, sans exagérer. Au début, allez-y en douceur, mais vous verrez qu'on y prend goût et qu'au fil des semaines, on augmente ses performances sans s'en rendre compte.



## **DÉJEUNER**

- Tartare d'algues
- Papillote de cabillaud au curcuma\*, pommes vapeur

- 1 tranche de pastèque (ou 1 pomme)

*Avec 92 % d'eau, la pastèque est parfaite pour se réhydrater sans absorber de calories. C'est une alternative intéressante pour ceux qui sont vraiment fâchés avec l'eau...*



## PAPILLOTE DE CABILLAUD AU CURCUMA

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez 1 c. à s. de crème allégée, 1 c. à café de curcuma et du poivre. Épépinez 1 tomate, détaillez-la en dés et mélangez-les à la crème. Déposez un pavé de cabillaud sur une feuille de papier sulfurisé et recouvrez-le de la préparation. Refermez la papillote et enfournez pour 15 minutes de cuisson.



## COLLATION

- 1 poignée de fruits secs et noix
- 1 thé vert

## RESPIROLOGIE

Allongez-vous sur le dos, pliez vos jambes de façon à rapprocher vos talons de vos fesses. Inspirez naturellement pendant 4 secondes (comptez !) en gonflant le ventre. Bloquez votre souffle pendant 2 secondes. Expirez profondément pendant 8 secondes. Videz vos poumons au maximum, au point de contracter vos abdos. Tenez 2 secondes en fin d'expiration, puis reprenez l'exercice sur l'inspiration naturelle durant 4 secondes... À répéter sans modération.

## MARCHE : 30 MINUTES

Préambule indispensable, choisissez un endroit en pleine nature, ou qui « dépayse » : grand parc, forêt, plage, montagne. Voyez grand, car les plus courageux partiront pour une marche de 3 ou 4 heures (une boucle de petite randonnée par exemple). Les plus rétifs à l'activité physique se contenteront de 30 minutes. Faites-vous accompagner, le temps passera plus vite. Mais pas question d'inviter tout le quartier ni de vous visser des oreillettes pour diffuser vos musiques préférées. C'est un moment pour vous, dans la nature. Profitez de l'environnement et chassez les idées stressantes. Soyez à l'écoute de vos sensations, tout simplement.



## DÎNER

- Soupe de carottes express\*
- Thon aux haricots blancs\*
- Salade de fraises + filet de citron + basilic ciselé



### SOUPE DE CAROTTE EXPRESS

Pelez 4 carottes et détaillez-les en tronçons. Mettez-les à cuire dans ½ litre d'eau de Vichy poivrée pendant 20 minutes à feu doux. Mixez avec 2 c. à s. de fromage frais et 1 pincée de cumin.



### THON AUX HARICOTS BLANCS

Égouttez 1 petite boîte de haricots blancs. Ajoutez 150 g de thon au naturel. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et poivrez. Saupoudrez de ½ c. à c. de cumin en poudre et parsemez de ciboulette.

## **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. Il fait froid ? Les graisses brunes vous serviront d'isolant thermique



### **COUCHER**

- 1 tisane miraculeuse (voir [ici](#)).

---

## **DIMANCHE**

---

Ce dernier jour de figures imposées est placé sous le signe des embruns : huîtres et poisson au menu. Hépatez-vous ! Prenez les choses en main et trouvez toutes les bonnes raisons de poursuivre votre programme Foie neuf une deuxième semaine et, pourquoi pas, pour la vie !



### **BONJOUR !**

- Eau infusée citron et gingembre\* (voir [ici](#)).



### **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert
- 1 œuf coque
- 2 tranches de pain complet

## **DE L'AIR !**

Ouvrez grand les fenêtres pour votre séance Respirologie.

## **RESPIROLOGIE**

Posez vos mains sur les côtes. Inspirez par le nez, l'air remplit vos poumons et « gonfle » les côtes. Bloquez votre respiration puis expirez par la bouche. Vous devez sentir le mouvement des côtes sous les mains. Les épaules ne bougent pas. Inspiration : 5 secondes, blocage 2 secondes, expiration 7 à 8 secondes. Faites une série de 10 respirations.

## **MARCHE FRACTIONNÉE : 15 MINUTES**

Durant 5 minutes, marchez d'un bon pas pour vous échauffer. Accélérez ensuite votre allure en marchant deux fois plus vite pendant 3 minutes (votre respiration s'accélère, vous ne pouvez plus parler). Ralentissez pendant 2 minutes puis reprenez votre marche rapide pendant 3 minutes. Reposez-vous 5 minutes et repartez pour une série.

## **DÉJEUNER**

- Salade de pois chiches + échalote + persil
- 12 huîtres
- Salade de melon\*



### **SALADE DE MELON**

Détaillez  $\frac{1}{4}$  de melon en cubes (hors saison faites décongeler 5 c. à s. de billes de melon surgelées). Arrosez du jus de  $\frac{1}{2}$  citron vert. Parsemez de feuilles de menthe ciselées.

## MARCHE : 1 HEURE

C'est dimanche, allez courir dans les feuilles mortes, marcher au bord du lac, faire des longueurs à la piscine, traînez la famille jusqu'au petit bois voisin, redécouvrez votre ville, partez au vide-greniers à vélo... bougez, c'est un ordre !



### COLLATION

- 1 poignée d'amandes
- 1 thé vert



### DÎNER

- Salade de fenouil
- Lentilles au saumon fumé\*
- Pomme râpée parsemée de noix de coco râpée



## LENTILLES AU SAUMON FUMÉ

Faites cuire 60 g de lentilles corail dans une casserole d'eau froide pendant 15 minutes avant de les égoutter. Dans un saladier, mélangez  $\frac{1}{2}$  échalote émincée, 1 c. à café de moutarde, le jus de  $\frac{1}{2}$  citron, 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Incorporez les lentilles et 2 tranches de saumon fumé détaillées en lanières. Parsemez de persil ciselé.

**DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. Il fait froid ? La graisse brune adore ça et votre foie aussi --



## **COUCHER**

- 1 tisane miraculeuse (voir [ici](#)).

## **SEMAINE 2 : PHASE IG & FIBRES**

Mal se nourrir, notamment manger quotidiennement IG élevé est le facteur n° 1 de l'apparition d'une NASH. Le pain blanc, la farine blanche, le riz blanc, les pâtes raffinées... se comportent comme le sucre : un excès de glucides termine en graisse hépatique, exactement ce que l'on cherche à éviter. Les aliments riches en fibres contribuent à piéger une partie des graisses et des sucres fournis par votre repas. Ils améliorent aussi le transit intestinal, ce qui aide l'organisme à évacuer certains déchets rejetés dans le tube digestif avec la bile.

Dans l'assiette de cette semaine, farandole de fruits et légumes, fruits de mer, légumineuses, céréales complètes, poissons, dinde, fruits secs... de quoi vous régaler en protégeant votre foie sans révolutionner vos habitudes, sauf si votre nourriture de base s'appelle pizza-frites-Coca-gaufre-chantilly. Dans la journée, des petits gestes simples, comme des exercices déstressants ou tonifiants, des frictions au gant de crin, des bains relaxants... Un programme qui fait la part belle à la détente et au plaisir de se chouchouter, avec, en ligne de mire, un foie neuf débarrassé de ses boulets et un organisme bourré d'énergie.

### **Vos 3 défis**

- 1. Remplacer vos céréales (pain, pâtes, riz...) par leur équivalent complet, ou semi-complet (si intestins irritables)**
- 2. Intégrer à chaque déjeuner et dîner au moins 2 légumes.**
- 3. Intégrer 1 sport au choix de 1 à 2 heures durant le week-end.** Ça peut être la natation, le longe-côte, le vélo, la course à pied, le canoë, la marche nordique (avec les bâtons) : aucune importance, mais à un rythme un peu soutenu.

## Vos menus pour toute la semaine

### LUNDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, flocons d'avoine au lait d'amande, pamplemousse
- Déjeuner : radis roses à la croque, ratatouille au thon et haricots rouges, salade de fruits à la cannelle
- Dîner : salade de champignons de Paris, omelette aux épinards, compote de poires

### MARDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, pain au levain + purée d'amandes, pomme
- Déjeuner : asperges vertes vinaigrette, escalope de dinde + brocoli et riz complet, fromage frais, poire pochée à la cannelle
- Dîner : soupe à l'oignon, filets de rougets + quinoa et salade verte, prunes

### MERCREDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, jambon, pain complet, figues
- Déjeuner : carottes râpées au citron, daurade grillée + chou vert et lentilles, compote de pomme cannelle-gingembre
- Dîner : soupe de carottes au cumin, poulet + petits pois, granité de pêches

### JEUDI

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, œuf dur, yaourt à la cannelle, pain aux céréales + purée d'amandes
- Déjeuner : taboulé provençal, fromage blanc à la banane
- Dîner : soupe poireau-pomme de terre, salade de lentilles quinoa, fraises

## **VENDREDI**

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, flocons d’avoine au lait d’amande, poire
- Déjeuner : concombre à la menthe, carpaccio de saumon + haricots verts, ananas
- Dîner : soupe à l’oseille, œufs brouillés + carottes Vichy, pêches poêlées

## **SAMEDI**

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, porridge d’avoine aux graines de chia et fruits frais
- Déjeuner : salade mâche betterave, haddock au chou, mangue
- Dîner : salade composée, soupe de fraises

## **DIMANCHE**

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, lait d’amande, pain au son + purée d’amandes, pomme
- Déjeuner : salade de tomates au basilic, assiette de fruits de mer, poire à la cannelle
- Dîner : artichaut vinaigrette, steak haché + aubergine rôtie et riz complet, pomme au four

## **Votre liste de courses à photocopier pour ne rien oublier !**

*Tous nos menus sont conçus pour 1 personne. Les plats suivis d’un astérisque renvoient à une recette.*

## **LÉGUMES**

- Ail 1 gousse
- Artichaut 1

- Asperges vertes 1 petite botte
- Aubergines 2
- Basilic 1 bouquet
- Betterave cuite 1
- Brocoli 500 g
- Carottes 6
- Cerfeuil 1 bouquet
- Champignons de Paris 6
- Chou vert 1
- Ciboulette 1 bouquet
- Concombre 1
- Coriandre 1 bouquet
- Courgettes 2
- Échalote 1
- Épinards 150 g
- Haricots verts 200 g
- Mâche 1 poignée
- Menthe 1 bouquet
- Oignons 3
- Oseille 300 g
- Persil 1 bouquet
- Petits pois 200 g
- Poireau 1
- Poivron vert 1
- Pommes de terre 2
- Radis roses 1 botte
- Roquette 1 poignée
- Salade verte 1
- Tomates 5
- Tomates cerises 6

## **FRUITS**

- Abricots 2 (ou 1 pomme)
- Ananas 1
- Bananes 3
- Citrons 4
- Figs 2 (ou 2 clémentines)
- Fraises 1 barquette (ou 2 tranches d'ananas)
- Kiwi 1
- Mangue 1
- Orange 1
- Pamplemousse 1
- Poires 9
- Pommes 6
- Pommes vertes 7
- Prunes 4 (ou 1 pomme)

## **ÉPICERIE**

- Amandes 1 sachet
- Bouillon de légumes 1
- Boulgour 1 paquet
- Café 1 paquet
- Cannelle en poudre 1 flacon
- Cannelle en bâtons 4
- Chocolat noir 1 tablette
- Cumin en poudre 1 flacon
- Farine complète 1 paquet
- Flocons d'avoine 1 paquet
- Gingembre en poudre 1 flacon
- Graines de chia 1 paquet
- Haricots rouges 1 petite boîte
- Harissa
- Huile d'olive 1 bouteille

- Lait d'amande 1 pack
- Lait demi-écrémé 25 cl
- Lentilles 1 petite boîte
- Lentilles 1 sachet
- Maïs 1 petite boîte
- Noisettes 1 sachet
- Noix 1 sachet
- Œufs 5
- Pois chiches 1 petite boîte
- Purée d'amandes 1 pot
- Quinoa 1 paquet
- Raisins secs 1 sachet
- Riz complet 1 paquet
- Thé vert 1 paquet
- Vanille 1 gousse
- Vinaigre de cidre 1 bouteille

## **FRAIS**

- Compote de poires sans sucre ajouté 1
- Crème allégée 1 briquette
- Feta 1 paquet
- Fromage blanc 1
- Gruyère râpé 1 sachet
- Yaourt nature 1
- Yaourts au lait d'amande 2

## **BOUCHERIE**

- Blanc de poulet 1
- Escalope de dinde 1
- Jambon 2 tranches
- Steak haché 5 % MG 1

## **POISSONNERIE**

- Crevettes roses 6
- Daurade 1 filet
- Haddock 1 filet
- Huîtres 6
- Rougets 4 filets
- Saumon frais 1 pavé
- Thon frais 1 tranche

## **SURGELÉS**

- Oreillons de pêches 1 sachet

## **HERBORISTERIE**

- Géranium Robert 1 sachet
- Menthe 1 sachet

## **PENSEZ AU PAIN !**

- Pain aux céréales 1
- Pain complet 1

---

## **LUNDI**

---

« Il faut manger pour se soigner et non se soigner pour manger. » Molière aurait pu faire dire cette phrase à Valère, dans *l'Avare*, s'il avait su, comme nous aujourd'hui, qu'une bonne santé hépatique passe par une bonne assiette ! Celles qui vous attendent cette semaine ne sont pas seulement appétissantes et vitaminées, elles renferment des aliments à IG bas et des fibres.



## **BONJOUR !**

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire\*



## EAU INFUSÉE POMME ET POIRE

Rincez 1 poire et 1 pomme verte, ôtez le cœur et les pépins et taillez-les en fines tranches. Mettez-les dans un bocal en verre avec ½ bâton de cannelle. Ajoutez 80 cl d'eau de source. Fermez le bocal et placez-le au réfrigérateur.

### **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres pour votre exercice de Respirologie. Il fait froid ? Tant mieux, l'acclimatation au froid stimule la graisse brune, bonne pour la santé hépatique

### **RESPIROLOGIE**

Mettez-vous à quatre pattes, respirez à fond, puis... rugissez ! Reprenez votre respiration et rugissez (hurlez, si vous ne savez pas rouler les « r ») à nouveau, jusqu'à vider complètement vos poumons en serrant le ventre. Recommencez 4 fois, sans précipitation.



### **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- Flocons d'avoine au lait d'amande + cannelle
- ½ pamplemousse

### **MARCHE : 45 MINUTES**

On ne va pas vous cueillir avec 1 h 30 de marche (idéalement) le premier jour, mais pour signifier une déclaration de guerre à votre canapé, une

balade de 45 minutes, montre en main (c'est important), fera l'affaire : pas de zèle non plus, il ne s'agit pas de vous essouffler, mais de trouver un rythme de croisière tranquille, régulier.

## DÉJEUNER

- Radis roses à la croque au poivre
- Ratatouille au thon et haricots rouges\*
- Salade de fruits + cannelle (pomme, banane, orange)



## RATATOUILLE AU THON ET HARICOTS ROUGES

Faites fondre 1 petit oignon dans 2 c. à s. d'huile d'olive et ½ c. à c. de harissa. Ajoutez ½ poivron vert en rondelles et laissez cuire 5 minutes. Incorporez 1 courgette et ½ aubergine en dés puis 2 tomates pelées. Remuez et ajoutez 1 tranche de thon frais détaillée en petits cubes, 1 gousse d'ail hachée, 1 feuille de laurier et 1 pincée de thym. Salez, poivrez et laissez cuire doucement 30 minutes. En fin de cuisson, ajoutez une petite boîte de haricots rouges rincés et égouttés et prolongez la cuisson 5 minutes.

## ÉTIREMENTS (AU BUREAU)

Bien calé au fond du siège, les pieds au sol, inspirez. Sur l'expiration, tendez vos jambes la pointe des pieds dirigée vers vous, comptez jusqu'à 5, puis relâchez. Faites une série de 5.

Toujours assis, les pieds à plat, inspirez profondément en étirant vos bras vers le haut, sans forcer sur les épaules, c'est le dos qui doit s'étirer. Sur l'expiration, tendez vos bras devant vous en serrant le ventre. Faites une série de 5.

Étirez maintenant votre nuque, en souplesse : penchez la tête sur le côté en rapprochant le plus possible votre oreille droite de votre épaule droite, sans soulever l'épaule ; alternez avec le côté gauche. Faites une série de 3. Pour finir, balancez très doucement la tête de gauche à droite, en formant un demi-cercle une dizaine de fois.



### **COLLATION**

- Thé vert
- 1 yaourt au lait d'amande + copeaux chocolat noir (1 ou 2 carrés)

### **MARCHE : 45 MINUTES**

Et si vous vous équipez d'un podomètre ? Vous vous promenez (ou allez chiner dans un vide-greniers), il comptabilise vos pas. Cela vous donnera une idée du temps qui vous est nécessaire pour décrocher les 10 000 pas santé préconisés.



### **DÎNER**

- Salade de champignons de Paris
- Omelette aux épinards\*
- Compote de poires sans sucre ajouté



### **OMELETTE AUX ÉPINARDS**

Versez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et mettez-y 150 g d'épinards frais à suer pendant 5 minutes sur feu doux. Battez 2 œufs avec 1 c. à s. de cerfeuil et de ciboulette ciselés. Poivrez. Versez la préparation sur les épinards, augmentez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise.

## **RESPIROLOGIE**

Placez-vous dans l'encadrement d'une porte, et saisissez les bords latéraux en dessous du niveau des épaules. Penchez le buste lentement vers l'avant, le dos bien droit jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Tenez la position une minute. Inspirez lentement, et expirez en ouvrant largement vos épaules.

## **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. D'après une étude, en abaissant la température de la chambre à 19 °C ou moins, on pourrait doubler en un mois notre volume de graisse brune



## **COUCHER**

- 1 tisane IGZ (Index Glycémique Zéro)

Mettez 1 c. à c. de géranium Robert + 1 c. à c. de menthe dans 25 cl d'eau froide. Faites bouillir pendant 5 minutes. Ôtez du feu et laissez infuser 5 minutes. Filtrez.

---

## **MARDI**

---

Vous en redemandez ? Formidable, on va faire du bon travail, ensemble !  
Mais ne confondez pas discipline et stress : ne vous laissez pas accaparer

par l'intendance, prenez 5 minutes pour organiser votre planning de la journée.

## **BONJOUR !**

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire (voir [ici](#))

## **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- 2 tranches de pain au levain + purée d'amandes
- 1 pomme

## **COURSE FRACTIONNÉE : 15 MINUTES**

C'est le même principe que la douche écossaise : on alterne les phases de course rapide et de course tranquille. Chaud-froid : c'est bon pour le métabolisme, tout comme les changements de rythme. Commencez par courir à une allure tranquille pendant 5 minutes, le temps que votre rythme cardiaque augmente progressivement. Puis courez deux fois plus vite pendant 3 minutes (tenez bon !). Relâchez votre effort en reprenant une allure tranquille durant 2 minutes. Accélérez à nouveau durant 3 minutes et terminez cette séquence par 2 minutes de marche.

## **RESPIROLOGIE (EN VOITURE OU DANS LES TRANSPORTS)**

En position assise (à l'arrêt si vous êtes en voiture), repliez l'index et le majeur de votre main droite (l'autre, si vous êtes gaucher) à l'intérieur de la paume. Sans forcer, car cette position va juste vous permettre de boucher vos narines alternativement. Commencez par boucher une narine avec le pouce, respirez profondément (yeux fermés, c'est mieux), expirez à fond. Procédez à cette respiration/expiration 3 fois de suite avec la même narine.

Bloquez ensuite l'autre narine, cette fois avec l'annulaire et inspirez/expirez à fond 3 fois, lentement.

## DÉJEUNER

- Asperges vertes vinaigrette
- Escalope de dinde, brocoli, riz complet
- 1 fromage frais + 2 tranches de pain complet
- Poire pochée à la cannelle\*



### POIRE POCHÉE À LA CANNELLE

Pelez 1 poire en la gardant entière et arrosez-la de jus de citron. Faites bouillir 30 cl d'eau avec ½ gousse de vanille fendue en deux et 1 c. à c. de cannelle pendant 5 minutes. Déposez-y la poire et laissez cuire pendant 25 minutes.

*Le riz complet, ou riz brun est un allié santé reconnu pour une cure Foie clean. Son effet coupe-faim éradique tout risque d'hypoglycémie tout en prévenant l'apparition de fringales sucrées.*

## MARCHE TONIQUE : 30 MINUTES

Savez-vous combien de pas nous devons faire quotidiennement pour garder une bonne santé hépatique ? 10 000 ! Pas un de moins ! Ce chiffre n'est pas sorti de notre imagination, c'est une étude réalisée au Japon par le docteur Yoshiro Hatano qui l'a établi. L'étude dit aussi que lors de nos déplacements incontournables (aller à la salle de bains, faire le ménage,

s'occuper des enfants, etc.) nous en ferions déjà 6 000 : les 4 000 pas restants représentent... 30 minutes de marche tonique.

*1 heure de marche tonique quotidienne, c'est facile, mais pas toujours faisable... Bonne nouvelle, cela fonctionne aussi avec 1 heure de vélo !*

## **COLLATION**

- Thé vert
- 5 noix

## **ÉTIREMENTS**

Debout, pieds joints, bras en l'air, les épaules sont abaissées. Sur l'expiration, baissez lentement la tête et le buste jusqu'à ce que les doigts touchent le sol. Ou, pour les plus experts, jusqu'à ce que les mains (ou même les bras) puissent passer derrière les genoux. Puis remontez tout aussi lentement, en inspirant. Gardez le ventre contracté pendant l'exercice. Recommencez entre 3 et 6 fois, sur autant de respirations complètes.



## DÎNER

- Soupe à l'oignon\*
- Filets de rougets, quinoa et salade verte
- 4 prunes (ou 1 pomme)



### SOUPE À L'OIGNON

Faites revenir 1 oignon coupé en fines rondelles dans une 1 c. à s. d'huile d'olive. Saupoudrez de ½ c. à s. de farine complète et remuez jusqu'à ce que le mélange blondisse. Versez 30 cl d'eau, salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes. Versez dans un bol allant au four, déposez sur le dessus des croûtons de pain complet, parsemez de 1 c. à s. de gruyère râpé et faites gratiner cinq minutes sous le fil du four.

## DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. Une température basse la nuit favorise une meilleure qualité du sommeil, tout en stimulant la production de graisse brune, amie du foie (1)

## COUCHER

- 1 tisane IGZ (voir recette [ici](#))

---

## MERCREDI

---

Si vous n'avez pas triché, vous devez commencer à sentir que votre foie se défait doucement de cette gangue qui l'englué en sous-main. Vous avez

gagné une bataille contre vos habitudes délétères. Mais pas la guerre... Vos armes pour mener ce combat à bien ? Des fibres, du magnésium, de la vitamine C en veux-tu en voilà.



## **BONJOUR !**

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire (voir [ici](#))



## **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- 1 tranche de jambon
- 2 tranches de pain complet
- 2 figues (ou 2 clémentines)

## **MARCHE : 45 MINUTES**

Enfilez des chaussures confortables et en piste pour une marche rapide de 45 minutes. Pour mieux passer l'épreuve, équipez-vous d'un chronomètre : en gérant votre temps, vous ne le verrez pas passer.

## **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres pour votre séance d'Hépatogym.

## **HÉPATOGYM (AU BUREAU)**

Assis sur une chaise près du bord, pieds à plat au sol. En inspirant, levez les bras à la hauteur des épaules, les coudes formant un angle droit, les mains vers le haut et les paumes vers l'avant. Expirez tout en amenant votre genou gauche vers votre coude droit et en contractant le ventre. Gardez la position en bloquant la respiration pendant 3 secondes. Revenez à la position initiale en inspirant. Répétez le mouvement en changeant de côté. Faites une série de 10 de chaque côté.

## DÉJEUNER

- Carottes râpées + citron
- Daurade grillée, chou vert et lentilles
- Compote de pomme cannelle-gingembre\*



### COMPOTE DE POMME CANNELLE- GINGEMBRE

Pelez 1 grosse pomme bio, coupez sa chair en petits cubes. Versez-les dans une casserole avec ½ c. à c. de cannelle en poudre, ¼ de c. à c. de gingembre en poudre et un petit filet de citron. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la pomme soit tendre. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire en cours de cuisson. Écrasez-les à la fourchette.

## COLLATION

- 1 thé vert
- 5 amandes
- 2 abricots (ou 1 pomme)

## MARCHES

Monter des marches ? Mais oui ! C'est tout simple : on met un pied devant l'autre, on lève les genoux. Sur 6 étages. C'est plus facile à dire qu'à faire sans terminer exsangue, le souffle coupé. Mais c'est l'assurance de vous forger un cœur d'acier et un foie en or, accessoirement, des jambes de meneuse de revue... Cette activité est d'ailleurs devenue la coqueluche des

sportifs urbains : l'Empire State Building à New York, la tour First à Paris, la tour Taipei 101 à Taiwan, etc. Ces ascensions d'escaliers s'organisent aux quatre coins de la planète, et mettent à mal les meilleurs marathoniens ! Seule dispense autorisée : ceux qui ont les articulations fragiles (et qui, du coup, remplaceront cette ascension par une marche fractionnée de 20 minutes).

## RESPIROLOGIE

Debout, dans l'ascenseur, le bus, le métro..., trouvez une prise en hauteur. Saisissez-la d'une main et laissez-vous « pendre » de façon à étirer votre bras tout en respirant lentement et à fond. Changez de bras et répétez l'opération.



## DÎNER

- Soupe de carottes + cumin
- Blanc de poulet + petits pois
- Granité minute de pêches\*



## GRANITÉ MINUTE DE PÊCHES

Mixez rapidement 4 oreillons de pêches surgelées avec le zeste de ½ citron bio et 3 feuilles de menthe.

## DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. En dormant dans une pièce à 19 °C, on pourrait développer notre propre réserve de graisse brune et devenir plus résistant au froid.

## **COUCHER**

- 1 tisane IGZ (voir recette [ici](#))

## **JEUDI**

Vous entamez votre quatrième journée de traque à l'index glycémique idéal. Bravo ! Vous commencez à comprendre où nous voulons en venir : une alimentation pas bling-bling et qui vous réserve de beaux jours. Aujourd'hui, nous vous proposons des menus bourrés de fibres et d'énergie. Sans viande, sans sucre, mais avec le sourire, grâce aux astuces de nos recettes.

## **BONJOUR !**

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire (voir [ici](#)).

## **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- 1 œuf dur
- 1 yaourt + cannelle
- 2 tranches de pain aux céréales + purée d'amandes

*Vous n'êtes pas très petit-déjeuner, ça ne vous dérange pas de le sauter : erreur ! Au mieux, vous allez tenir jusqu'à... engloutir votre repas de midi en restant sur votre faim. Et si vous alliez plutôt faire un tour 30 minutes, histoire de vous ouvrir l'appétit ?*

## **MARCHE : 30 MINUTES**

C'est devenu un réflexe et tous les prétextes sont bons pour vous échapper, offrez-vous 30 minutes de promenade digestive : effet déstressant garanti et la moitié de votre « quota marche quotidienne » est atteinte. Profitez-en

pour rendre visite à une amie (à pied), faire un tour de pâté de maisons, passer prendre une lettre à la poste...

## **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres pour votre séance d'Hépatogym.

## **HÉPATOGYM (AU BUREAU)**

Bien calé au fond du siège, les pieds à plat au sol, les mains à plat sur le bureau (ou la table), tendez une jambe horizontalement en décollant un peu la cuisse de l'assise (sans vous déhancher), la pointe du pied vers vous. Tenez la position 15 secondes. Recommencez l'exercice avec l'autre jambe. Faites une série de 5 de chaque côté.



## **DÉJEUNER**

- Taboulé provençal\*
- Fromage blanc + 1 banane en rondelles



## **TABOULÉ PROVENÇAL**

Versez 75 cl de bouillon de légumes bouillant sur 75 g de boulgour, couvrez pendant 5 minutes puis séparez les graines à la fourchette. Arrosez du jus de ½ citron, 1 c. à s. de vinaigre de cidre et 2 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez 6 feuilles de menthe, 3 branches de coriandre ciselées, 1 c. à s. de raisins secs et 80 g de pois chiches. Faites dorer à l'huile d'olive ½ courgette et ½ aubergine détaillées en lamelles et 6 tomates cerises coupées en deux. Incorporez ces légumes au taboulé et mélangez.

## HÉPATOGYM DÉTENTE

Cette pause énergie va redynamiser votre corps et le mettre dans une disposition positive. Debout, assis ou couché, c'est vous qui choisissez la position. Fermez votre poing gauche et, tout en gardant le poignet souple, donnez-vous des petits coups de poing en commençant par la cheville gauche et en remontant jusqu'à l'épaule. Passez au côté droit, toujours de bas en haut.



### COLLATION

- Thé vert
- 2 carrés de chocolat noir (70 % de cacao minimum)

### MARCHE : 45 MINUTES

Résistez à l'appel du canapé et sortez faire une marche de 45 minutes. Allez ! on vous accompagne. Nous serons la petite voix qui vous motive au rythme de vos pas. 1, 2, 3, 4, l'activité physique fait baisser la pression artérielle. 5, 6, 7, 8 : elle réduit les graisses abdominales. 9, 10, 11, 12 : elle augmente le bon cholestérol (HDL). 13, 14, 15, 16 : elle a un effet direct de mieux-être général, sur le plan du psychisme comme du physique. 17, 18, 19, 20 : elle améliore l'insulino-sensibilité (et donc, agit sur l'équilibre glycémique). 21, 22, 23, 24...



### DÎNER

- Soupe poireau pomme de terre\*
- Salade de lentilles quinoa\*
- 1 bol de fraises ou 2 tranches d'ananas



## SOUPE POIREAU POMME DE TERRE

Détaillez 1 poireau et 1 pomme de terre en fines rondelles. Faites infuser un sachet de bouillon de volaille (bien mieux que le bouillon cube car sans sel et sans gras) dans 30 cl d'eau bouillante. Jetez-y les légumes et laissez cuire 15 minutes. Mixez et parsemez de coriandre ciselée.



## SALADE DE LENTILLES QUINOA

Faites cuire 50 g de quinoa selon les indications de l'emballage. Versez 1 petite boîte de lentilles rincées dans un saladier, ajoutez  $\frac{1}{4}$  de poivron vert en lamelles,  $\frac{1}{2}$  échalote émincée, 1 poignée de roquette hachée grossièrement et le quinoa. Arrosez du jus de  $\frac{1}{2}$  citron, 2 c. à s. d'huile d'olive, poivrez. Émiettez 20 g de feta et saupoudrez de persil finement ciselé.

### **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres et baissez le chauffage pour stimuler la production de graisse brune, qui procure un effet protecteur contre la NASH



### **COUCHER**

- 1 tisane IGZ (voir recette [ici](#))

---

## **VENDREDI**

---

Bien dormi ? Ce n'est pas étonnant, 4 jours déjà qu'aucun aliment à IG élevé n'est venu troubler votre foie. Vous devriez même ressentir un impact bénéfique sur votre attention et votre concentration. Gardez le cap !



### **BONJOUR !**

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire (voir [ici](#)).



### **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- Flocons d'avoine au lait d'amande + cannelle
- 1 poire

*La cannelle, c'est la boss des desserts « IG bas & fibres ». Elle est parfaite pour réguler la glycémie car elle remplace le sucre.*

### **MARCHE : 45 MINUTES**

Marcher pour marcher, on a beau vous prouver que c'est bon pour votre santé, vous ne savez pas faire... Qu'à cela ne tienne, rusez avec vous-même : partez en repérage shopping ; jardinez ; boudez l'ascenseur ; faites la tournée des espaces verts de votre quartier... Et si vous vous mettiez à la trottinette ?



### **DÉJEUNER**

- Concombre à la menthe\*
- Carpaccio de saumon, haricots verts
- 2 tranches d'ananas frais



## CONCOMBRE À LA MENTHE

Râpez 1/3 de concombre, arrosez de 1 c. à s. de vinaigre de vin, 1 c. à s. d'huile d'olive. Poivrez et parsemez de 3 tiges de menthe ciselée.

### DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres en grand pour votre séance d'Hépatogym.

### HÉPATOGYM

Bien calé au fond du siège, les pieds à plat au sol, contractez vos muscles fessiers au maximum en soufflant. Inspirant en décontractant les muscles. Comptez jusqu'à 10, puis recommencez. Faites 3 séries de 10 contractions.

*Discret et efficace, cet exercice peut être réalisé à la volée assis dans le bus ou le métro, par exemple... à condition de ne pas souffler comme un bœuf.*



### COLLATION

- 1 thé vert
- 1 yaourt au lait d'amande + dés de kiwi
- 1 banane peu mûre

### MARCHE : 45 MINUTES

Enfilez des chaussures confortables et en piste pour une marche rapide de 45 minutes. Si cela vous semble une éternité, équipez-vous d'un chronomètre pour mieux passer l'épreuve : en gérant votre temps, vous ne le verrez pas passer. Mais on parierait que vous serez étonné des résultats :

si vous pensiez que cet exercice allait vous mettre sur les genoux, c'est l'inverse qui va se passer ! Vous allez y puiser une bonne dose d'énergie qui vous amènera au lit tout dénoué.

## DÎNER

- Soupe à l'oseille\*
- Œufs brouillés + carottes Vichy\*
- Pêches poêlées (4 oreillons de pêches surgelées revenus 4 minutes dans une poêle légèrement huilée)



### SOUPE À L'OSEILLE

Faites fondre 300 g de feuilles d'oseille nettoyées dans une casserole avec une noix de beurre. Ajoutez 1 litre de bouillon de légumes et 1 pomme de terre pelée et coupée en cubes. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 30 minutes à feu doux. Mixez avec 1 c. à s. de crème allégée.

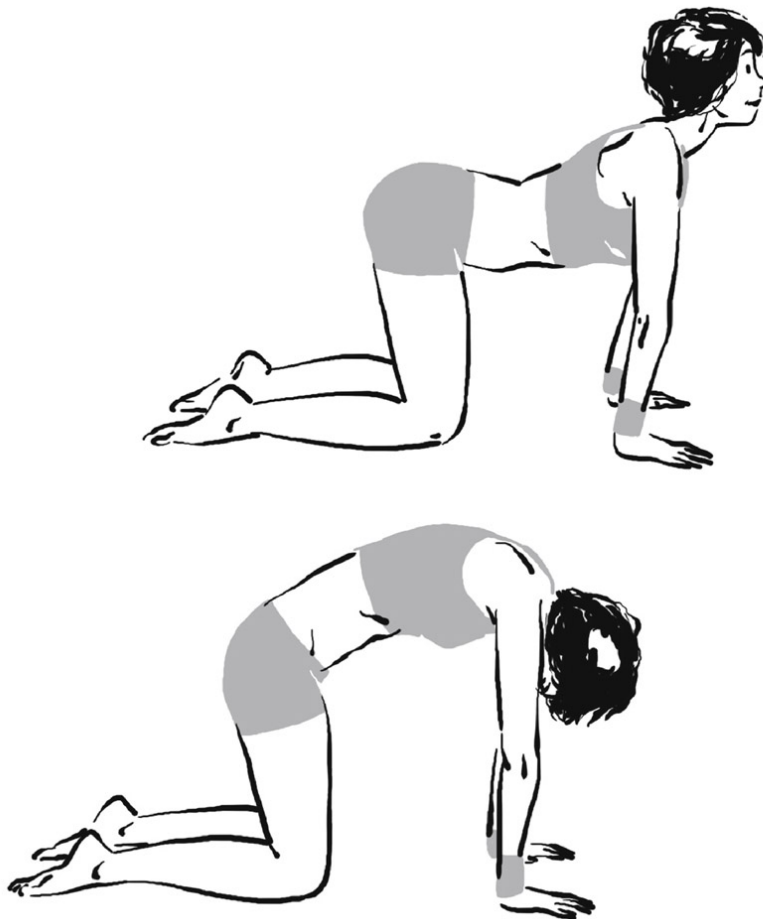


### CAROTTES VICHY

Mettez à cuire 250 g de carottes coupées en rondelles de 3 mm environ dans une cocotte avec 1 noix de beurre, mélangez bien. Recouvrez-les de 25 cl d'eau de Vichy, poivrez et poursuivez la cuisson pendant 40 minutes. Servez avec 2 œufs brouillés.

## HÉPATOYOGA : LE CHAT/LA VACHE

À quatre pattes, les mains dans l'axe des épaules et les genoux dans celui des hanches, laissez le dos se placer dans sa position naturelle. Les pieds sont tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le ventre est contracté. Inspirez lentement en creusant le dos. Bombez le torse et redressez la tête. Puis expirez lentement en arrondissant le dos et en baissant la tête. Faites 10 respirations complètes.



**DE L'AIR !**

La graisse brune influence les troubles liés à la maladie du foie gras, stimulez sa production en dormant au frais (19 °C max), fenêtres ouvertes.

## **COUCHER**

- 1 tisane IGZ (voir recette [ici](#))

---

## **SAMEDI**

---

C'est déjà le week-end, l'heure est aux félicitations ! Rendez-vous compte : en une petite semaine, vous avez révolutionné votre alimentation. Tout en boudant les « plats minute » industriels, votre énergie se trouve comme « désengluée » par cette opération « Foie neuf » !

## **BONJOUR !**

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire (voir [ici](#))

## **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- Porridge d'avoine aux graines de chia et fruits frais\*



### **PORRIDGE D'AVOINE AUX GRAINES DE CHIA ET FRUITS FRAIS**

Versez dans une casserole 40 g de flocons d'avoine et 200 ml de lait d'amande, portez à ébullition puis laissez cuire à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le porridge ait la consistance désirée. Hors du feu, ajoutez 1 c. à s. de graines de chia et 1 c. à c. de cannelle. Laissez reposer quelques minutes pour que les

graines de chia gonflent. Versez dans un bol et garnissez de ½ pomme coupée en dés et quelques amandes.

## HÉPATOSPORT : 1 HEURE

La gymnastique dans l'eau a cela de magique que, porté, le corps est plus léger : les rondeurs ne pèsent plus et les mouvements en deviennent facilités. Le tout pour peu de risques de blessures (chocs, claquages, élongations musculaires) ! Peu d'efforts pour beaucoup de bienfaits, c'est un rapport intéressant... Surtout, on ne voit pas le temps passer. Les mouvements sont simples et se font souvent en musique. Si vous avez la chance d'habiter au bord de la mer, initiez-vous au longe-côte, cette randonnée aquatique tonifiante pour le corps et l'esprit.



### DÉJEUNER

- Salade mâche betterave + huile d'olive + ciboulette
- Haddock au chou\*
- ½ mangue

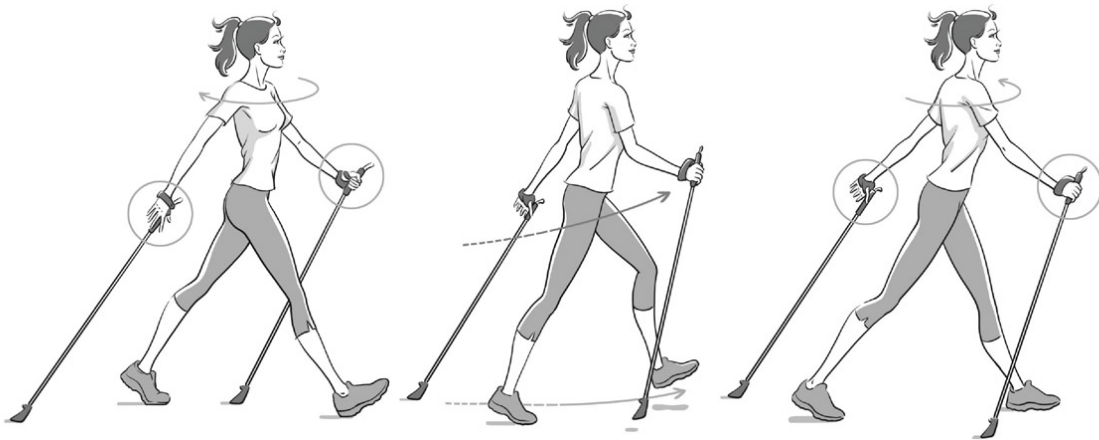


### HADDOCK AU CHOU

Faites cuire ¼ de chou vert en lamelles 15 minutes dans l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Plongez 1 petit filet de haddock dans un mélange de 25 cl de lait et 25 cl d'eau, portez à ébullition et laissez pocher le poisson hors du feu pendant 10 minutes. Égouttez le chou et le haddock, poivrez et saupoudrez 1 pincée de 4 épices.

## MARCHE NORDIQUE : 1 HEURE

Céquoitese, la marche nordique ? C'est la marche, mais en mieux (à pratiquer dans les bois, sur la plage, dans les champs...). Le principe : propulser le corps en avant, en poussant sur deux bâtons. Plantez le bâton droit devant vous, à hauteur de hanche, bras très légèrement plié, la jambe gauche en avant elle aussi, puis poussez dessus et dès que votre corps dépasse le bâton, allez planter l'autre, tandis que vous avancez en même temps la jambe droite. Les enjambées doivent être longues.



### COLLATION

- Thé vert
- 1 petite poignée de noisettes

### DÎNER

- Salade composée (maïs + tomate + brocoli cuit + oignon + jambon blanc + filet de citron + huile d'olive + persil)
- Soupe de fraises\*



## SOUPE DE FRAISES

Mixez 200 g de fraises avec le jus de 1 citron jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Versez dans une coupe, parsemez de menthe fraîche ciselée et dégustez bien frais.

### DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres et baissez le chauffage : en dormant dans une pièce à 19 °C ou moins, vous activez la production de graisse brune qui réduit le risque de maladie du foie gras



### COUCHER

- 1 tisane IGZ (voir recette [ici](#))

---

## DIMANCHE

---

Bravo, vous pouvez être fier d'avoir tenu 7 jours ! De mon côté, je suis sûr que vous saurez relever le prochain défi avec la même détermination. Vous connaissez les bons gestes, à vous d'en faire des réflexes. Si vous vous êtes senti particulièrement bien cette semaine (menus, organisation, etc.), n'hésitez pas à en suivre le programme une nouvelle fois : débarrassé de l'intendance, vous serez encore plus à l'écoute des changements opérés dans votre organisme.



### BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire (voir [ici](#))

## DE L'AIR !

Ouvrez grand les fenêtres pour votre séance de yoga.

### HÉPATOYOGA : L'ARBRE

Debout, pieds joints, placez le pied droit à l'intérieur de la cuisse gauche (si c'est trop difficile, sur le genou ou la cheville). Joignez les mains devant vous, au niveau du sternum, en laissant les épaules se placer naturellement (c'est-à-dire sans tension, afin qu'elles ne soient ni trop hautes, ni trop basses). Regardez devant vous. Tenez la posture sur 3 grandes respirations complètes pour chaque jambe et augmentez la durée au fur et à mesure de votre entraînement.



**PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- 1 verre de lait d'amande
- 2 tranches de pain complet
- Purée d'amandes
- 1 pomme

## **RUNNING : 1 HEURE**

Allez hop ! Enfilez des chaussures confortables et en route pour un running d'une heure !

### **COLLATION**

- 1 grand verre d'eau infusée pomme et poire (voir [ici](#))

### **DÉJEUNER**

- Salade tomates basilic
- Assiette de fruits de mer
- Poire à la cannelle\*



## **POIRE À LA CANNELLE**

Pelez une poire et coupez-la en dés. Saupoudrez de cannelle et de quelques amandes effilées dorées à sec dans une poêle antiadhésive.

## **HÉPATOSPORT : 1 HEURE**

C'est le week-end : tout le monde à la pistoche !

*Votre emploi du temps ne vous permet de pratiquer une activité physique que le soir ? Banco ! Chassez cette idée reçue, pratiquer un sport le soir n'a jamais empêché quiconque de dormir. Ce qui perturbe le sommeil, c'est une hausse de la température corporelle : une activité douce comme une promenade, la nage, ou un sport en salle ne posent pas de problème, à condition que l'activité soit suivie d'un moment de relaxation apte à faire redescendre la température interne. En revanche, oubliez le squash, le rugby, le saut à l'élastique et la boxe !*

### **COLLATION**

- 1 thé vert
- 1 poire

### **DÎNER**

- Artichaut vinaigrette
- Steak haché 5 % de MG + aubergine au four\* + riz complet
- Pomme au four



### **AUBERGINE AU FOUR**

Coupez une petite aubergine en deux dans la longueur, saupoudrez de sel et laissez dégorger ½ heure. Poivrez, parsemez de 1 c. à c. de basilic haché, arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 25 minutes à 180 °C (th. 6).

### **ATTAQUE DE SUCRE**

C'est l'heure où, habituellement, vous vous lovez dans le canapé, un sac de bonbons Haribo dans une main, la télécommande de la télé dans l'autre. Les

routines ont la vie dure... Buvez un verre d'eau et profitez de ce moment pour réfléchir à la tonne de choses que vous avez à faire pour la maison. Vous allez vous fixer trois objectifs (pas plus) pour la semaine prochaine. Ils doivent être réalistes par rapport à votre emploi du temps et assez précis pour accaparer tout votre intérêt. Par exemple : mardi, je trie les vieux magazines qui s'empilent dans le salon ; jeudi, grande lessive literie ; dimanche, je vais au vide-greniers à la recherche d'un portemanteau...

## **DE L'AIR !**

N'oubliez pas la graisse brune, dormez fenêtre ouverte



## **COUCHER**

- 1 tisane IGZ (voir recette [ici](#))

## **SEMAINE 3 M: PHASE EAU, DODO ET BONNE HUMEUR**

Une semaine pour chasser les idées noires, retrouver un bon sommeil et faire baisser la tension nerveuse qui perturbe votre foie, afin de le libérer de cette pression qui l'affaiblit., ça vous dit ? Au menu, de l'eau, de l'eau, de l'eau, des sucres à IG bas, des oméga 3, de la lumière, du magnésium, de la vitamine D, du calcium, des pauses respiratoires, des bains... Un cocktail vitaminé qui saura à la fois donner un coup de fouet à votre capital antidéprime et vous fournir un canevas pour la suite...

### **Vos 3 défis**

- 1. Boire de l'eau à table, rien d'autre** (plate ou gazeuse, mais nature c'est-à-dire sans saveur citron ou autre aromatisation. OK aussi : des eaux infusées par vous-même. Pas OK : les sodas aux édulcorants).
- 2. Remplacer tous les desserts habituels (yaourt aux fruits, tarte, crème dessert vanille, glace, biscuits, compote du commerce) systématiquement par 1 fruit frais** : 1 pêche ou 2 ou 3 abricots ou la moitié d'une barquette de framboises, ou 1 pomme, ou 1 à 2 tranches d'ananas...
- 3. Mettre en place des routines « sommeil »** à conserver ensuite : se coucher à heure fixe et pas trop tard, viser au minimum 7 heures de sommeil par nuit, intégrer des étirements le soir, des exercices de respiration...

## **Vos menus pour toute la semaine**

### **LUNDI**

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, céréales complètes + lait d'amande, kiwis

- Déjeuner : salade d'endives aux noisettes, saumon + épinards et quinoa, pomme au four
- Dîner : salade mâche tomate, lentilles + riz basmati, banane bien dans sa peau

## **MARDI**

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, pain complet + purée d'amandes, pamplemousse
- Déjeuner : salade de haricots verts, filets de harengs pommes à l'huile, clémentines
- Dîner : soupe de petits pois à la menthe, purée de carottes au cumin + boulgour, framboises

## **MERCREDI**

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, céréales complètes + lait d'amande, pamplemousse
- Déjeuner : carottes à l'orange, rôti de porc + quinoa et fèves, ananas
- Dîner : wok de légumes du soleil + tofu, abricots

## **JEUDI**

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, pain complet + purée d'amandes, prunes
- Déjeuner : carottes râpées au citron et graines de sésame, spaghettis méditerranéens, yaourt
- Dîner : soupe poireau pomme de terre, artichaut vinaigrette, compote de pommes

## **VENDREDI**

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, céréales complètes + lait d'amande, abricots

- Déjeuner : salade maïs maquereaux, ratatouille + riz basmati, petits-suisse au cacao
- Dîner : crème de châtaignes, endives au jambon + salade verte, banane au citron

## **SAMEDI**

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, pain complet + purée d'amandes, kiwis
- Déjeuner : salade de chou blanc aux graines de sésame, poulet au citron + purée de carottes et riz basmati, ananas
- Dîner : poireaux vinaigrette, brandade de morue printanière + salade verte, pastèque

## **DIMANCHE**

- Petit-déjeuner : thé vert ou café noir, céréales complètes + lait d'amande, fraises
- Déjeuner : salade de champignons de Paris, plateau de fruits de mer, banane à la cannelle et aux amandes
- Dîner : salade mâche betterave, moules à l'estragon + riz complet, mangue

## **Votre liste de courses à photocopier pour ne rien oublier !**

*Tous nos menus sont conçus pour 1 personne. Les plats suivis d'un astérisque renvoient à une recette.*

## **LÉGUMES**

- Ail 2 gousses
- Artichaut 1
- Aubergine 1

- Basilic 1 bouquet
- Betterave cuite 1 petite
- Carottes 7
- Champignons de Paris 6
- Chou blanc  $\frac{1}{4}$
- Ciboulette 1 bouquet
- Courgette 1
- Échalotes 3
- Endives 4
- Épinards 150 g
- Estragon 1 bouquet
- Haricots verts 150 g
- Mâche 2 poignées
- Menthe 4 bouquets
- Oignons 2
- Persil 1 bouquet
- Poireaux 3
- Pommes de terre 5
- Roquette 1 poignée
- Salades vertes 2
- Tomates 4

## **FRUITS**

- Abricots 5 (ou 2 clémentines + 1 pomme)
- Ananas 1
- Bananes 3
- Citrons 4
- Clémentines 2
- Figues 2 (ou 2 clémentines)
- Fraises 1 barquette (ou 2 kiwis)
- Framboises 1 barquette (ou 1 orange)

- Kiwis 2
- Mangue 1
- Orange 1
- Pamplemousse 1
- Pastèque 1 tranche (ou 1 poire)
- Pommes 2 (dont 1 golden)
- Prunes 6 (ou 1 poire)
- Raisin 1 grappe

## **ÉPICERIE**

- Amandes 1 sachet
- Boulgour 1 paquet
- Cacao maigre en poudre 1 paquet
- Café 1 paquet
- Cannelle en poudre 1 flacon
- Céréales complètes 1 paquet
- Châtaignes cuites 1 petit bocal
- Chocolat noir 1 tablette
- Cumin en poudre 1 flacon
- Curcuma en poudre 1 flacon
- Filets de maquereaux 1 petite boîte
- Graines de sésame 1 sachet
- Huile d'olive 1 bouteille
- Huile de noix 1 petite bouteille
- Lait d'amande 1 pack
- Lait demi-écrémé 25 cl
- Maïs 1 petite boîte
- Noisettes 1 sachet
- Noix 1 sachet
- Noix de muscade en poudre 1 flacon
- Purée d'amandes 1 pot

- Quinoa 1 paquet
- Riz basmati 1 paquet
- Riz complet 1 paquet
- Spaghettis complets 1 paquet
- Tapenade 1 petit pot
- Thé vert 1 paquet
- Vinaigre de vin 1 petite bouteille

## **FRAIS**

- Compote de pommes sans sucre ajouté 1
- Crème fraîche à 8 % 1 petit pot
- Petits-suisses 2
- Tofu 1 bloc (ou 2 œufs)
- Yaourt nature 1

## **BOUCHERIE**

- Blanc de poulet 1
- Jambon blanc 1 tranche
- Rôti de porc 1 tranche

## **POISSONNERIE**

- Filet de morue 1
- Filets de hareng 2
- Moules de bouchot 500 g
- Plateau de fruits de mer 1
- Saumon 1 pavé

## **SURGELÉS**

- Fèves décortiquées 1 sachet

- Petits pois 1 sachet

## **HERBORISTERIE**

- Camomille 1 sachet
- Écorce de cannelle séchée 1 sachet
- Tilleul 1 sachet

## **PENSEZ AU PAIN !**

- Pain complet 1

---

## **LUNDI**

---

Liste de courses en poche, vous avez fait le plein de fruits, de légumes et d'herbes fraîches au marché hier, engrangé quelques bouteilles de lait végétal (ou de lait demi-écrémé) pour la semaine... le plus dur est fait. Place au plaisir de savoir ce que vous mettez dans votre assiette et à la dégustation. N'oubliez pas de boire régulièrement (un verre toutes les heures), car votre foie a grand besoin d'eau. Et pensez aussi à vos nuits, si importantes pour votre foie : rappelez-vous l'apnée du sommeil ! On n'en veut pas !

## **BONJOUR !**

- Levez-vous du pied droit et buvez un grand verre d'eau infusée de menthe



**EAU INFUSÉE DE MENTHE**

Rincez ½ bouquet de menthe, détachez et froissez les feuilles entre vos mains avant de les glisser dans un bocal en verre, ajoutez 1 litre d'eau de source ou filtrée. Placez le bocal fermé au réfrigérateur.

## **PETIT-DÉJEUNER**

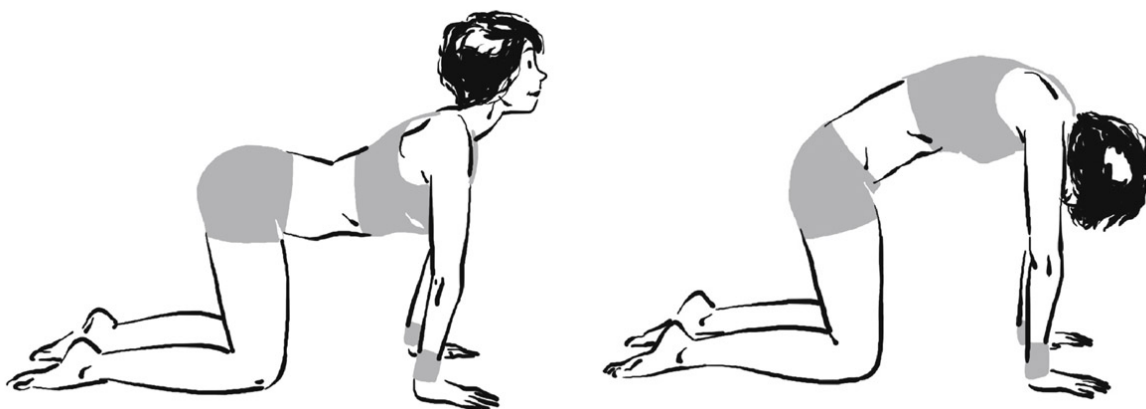
- Thé vert ou café noir
- 1 bol de céréales complètes + lait d'amande
- 2 kiwis

## **DE L'AIR !**

Opération graisse brune : ouvrez les fenêtres en grand pour votre séance d'hépatoyoga

## **HÉPATOYOGA : LE CHAT/LA VACHE**

À quatre pattes, les mains et les genoux dans l'axe des épaules et des hanches, laisser le dos se placer dans sa position naturelle. Les pieds sont tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le ventre est contracté. Inspirez lentement en creusant le dos. Bombez le torse (en poussant la cage thoracique vers l'avant pour former un joli arrondi) et redressez la tête (menton relevé et regard vers le ciel). Puis, toujours lentement, expirez en arrondissant le dos et en baissant la tête (menton rentré et regard vers le sol). Faites 10 respirations complètes.



## MARCHE NORDIQUE : 1 HEURE

Dégainez vos bâtons et sortez pour 1 heure de marche nordique (voir [ici](#)). Si vous n'avez pas de bâtons, filez quand même faire votre marche active, c'est bien quand même, mais vous travaillerez moins le haut du corps.



## COLLATION

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#))

## ÉTIREMENTS (AU BUREAU)

Étirez votre nuque, en souplesse : penchez la tête sur le côté en rapprochant le plus possible votre oreille droite de votre épaule droite, sans soulever l'épaule ; alternez avec le côté gauche. Faites une série de 10. Pour finir, balancez très doucement la tête de gauche à droite, en formant un demi-cercle une dizaine de fois.



## DÉJEUNER

- Salade d'endives + noisettes concassées + ciboulette + huile d'olive
- Pavé de saumon + épinards + quinoa
- 1 pomme au four\*



## POMME AU FOUR

Lavez 1 golden, essuyez-la. Ôtez le cœur à l'aide d'un vide-pomme sans transpercer le fond, saupoudrez de 2 pincées de cannelle et placez-la dans le panier du cuit-vapeur pour 15 minutes de cuisson (ou 4 minutes au micro-ondes à puissance maximale).



## COLLATION

- 2 figues ou 2 clémentines
- 1 thé vert ou 1 infusion bonne humeur\*



## INFUSION BONNE HUMEUR

Jetez 1 cuillère à soupe de feuilles de basilic frais dans 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez.

*Achetez un basilic en pot : vous serez sûr d'avoir tous ses bienfaits à portée de main toute l'année !*

*Si vous partez pour la journée, préparez 3 fois plus d'infusion bonne humeur, versez dans une Thermos : si une petite soif (ou faim, ou attaque de sucre) se fait sentir, cette bombe antispasmodique fera un meilleur travail que n'importe quel soda ou jus de fruits.*

**MARCHE RAPIDE : 45 MINUTES**

On insiste : la marche rapide a tous les atouts requis pour nous donner un coup de turbo. Révissez le mode d'emploi ([ici](#)), rangez vos oreillettes, faites taire votre téléphone portable et tous les soucis qui s'agitent dans votre tête et en route. Un moment tonique bien à vous.

## DÎNER

- Salade mâche + tomate + oignon + vinaigrette huile d'olive
- Lentilles + riz basmati + huile d'olive + curcuma
- Banane bien dans sa peau\*



## BANANE BIEN DANS SA PEAU

Coupez une banane dans la longueur sans l'éplucher. Mettez-la dans une assiette et saupoudrez-la de 2 c. à c. de cacao. Placez au micro-ondes pleine puissance pendant 1 à 2 minutes (ou 10 minutes au four préchauffé à 210 °C – th. 7).

## ÉTIREMENTS DES ÉPAULES

Allongé sur le ventre, croisez vos bras de façon à attraper vos épaules avec la main opposée : la main droite attrape l'épaule gauche, la main gauche l'épaule droite. Expirez en étirant vos bras de chaque côté, paumes vers le ciel. Le front touche le sol. Répétez 10 fois.

## COUCHER

Pas encore au lit ? Méfiez-vous : une glycémie basse peut provoquer un pic de cortisol (ce n'est vraiment pas le moment !) et donc un réveil comme si

c'était le matin. Quand vous irez vous coucher, ayant raté le train du sommeil, vous risquez de patienter un bon bout sur le quai de la gare, yeux grands ouverts, moutons sautillant pour vous tenir compagnie.

- 1 tisane Bon sommeil

Jetez ½ cuillère à café de tilleul et 1 tête de camomille dans 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez. Buvez tranquillement avant de vous coucher.

---

## **MARDI**

---

Pas d'embûches pour vos premiers pas vers une hygiène de vie « Foie net » ? Si vous avez rencontré des écueils, c'est le moment d'opérer des ajustements d'organisation pour ne profiter que du meilleur. Franchement, l'idée de ne plus vous empoisonner, mais au contraire d'être seul maître à bord de votre assiette n'est-elle pas excitante ?



### **BONJOUR !**

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#))



### **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- ½ pamplemousse
- 3 tranches de pain complet + purée d'amandes

## **MARCHES**

Misez sur les superpouvoirs de l'endorphine, cette hormone dite « du bonheur » par les sportifs assidus. Trouvez le moyen de monter l'équivalent de 6 étages à pied : métro, bureau, immeuble, grand magasin, butte Montmartre, Palais du Festival de Cannes...

## COLLATION

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#))

## DÉJEUNER

- Salade de haricots verts + ail + ciboulette + huile d'olive
- Filets de hareng + pommes de terre à l'huile
- 2 clémentines

## MARCHE : 45 MINUTES

Regardez sur Internet s'il y a des curiosités aux alentours. Parfois, on croit connaître un quartier et un autre regard vous ouvre des horizons. Repérez un de ces sites (expo, musiciens, musée, maison de naissance d'un personnage illustre...) et allez-y à pied, d'un pas énergique.

## COLLATION

- 1 poignée de noix
- 1 thé vert ou 1 infusion bonne humeur\* (voir recette [ici](#))

## DÎNER

- Soupe de petits pois à la menthe\*
- Purée de carottes au cumin + boulgour
- 1 petite barquette de framboises



## SOUPE DE PETITS POIS À LA MENTHE

Plongez 250 g de petits pois surgelés dans 50 cl d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Versez-les dans le

blender avec 5 feuilles de menthe et la moitié de l'eau de cuisson. Poivrez et consommez froid ou chaud selon la saison.

## **ÉTIREMENTS DES LOMBAIRES**

Allongé sur le dos, décollez les jambes et le bassin vers le haut en vous aidant des bras, puis basculez doucement les jambes derrière votre tête. Revenez à la position initiale et répétez 10 fois.

## **COHÉRENCE CARDIAQUE**

La cohérence cardiaque associe respiration (antiacide) et focalisation mentale (antistress), auxquelles s'ajoutent des messages spécifiques délivrés à votre cœur. Une technique qui agit à plusieurs niveaux pour relancer l'activité de votre foie. 3 fois par jour, 6 respirations par minute et 5 minutes durant pour obtenir des résultats, car ces trois chiffres ont une raison physiologique et sont établis sur de nombreuses études. Il s'agit du fameux 365.

## **DE L'AIR !**

N'oubliez pas : pour stimuler la production de graisse brune, le « bon gras » pour le foie, ne dormez pas dans une chambre surchauffée, ouvrez les fenêtres.



## **COUCHER**

- Avant de filer sous la couette, buvez une tisane Bon sommeil (voir [ici](#)).

---

**MERCREDI**

---

Déjà mercredi ? Vous commencez à apprécier votre nouveau rythme et peut-être même à avoir certains réflexes « Foie net »... Boire un grand verre d'eau toutes les heures, réveiller votre forme avec des exercices express, croquer une poignée d'amandes pour zapper le distributeur de friandises... vous êtes sur la bonne voie. Celle d'un foie sain retrouvé.

## **BONJOUR !**

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#))

## **PETIT-DÉJEUNER**

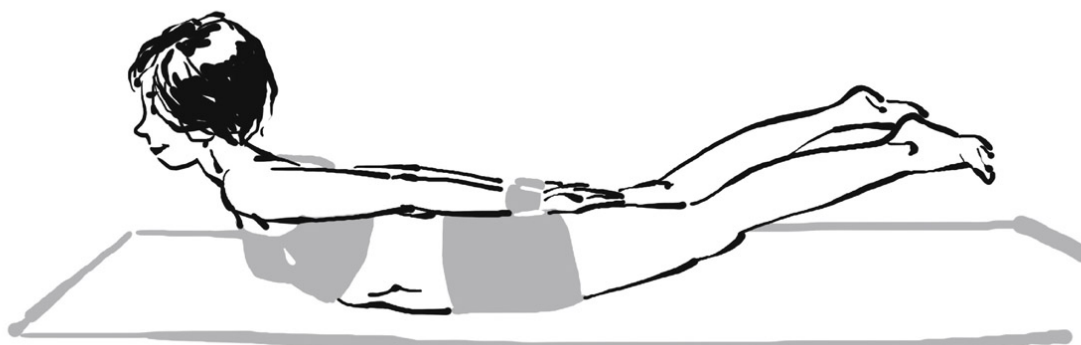
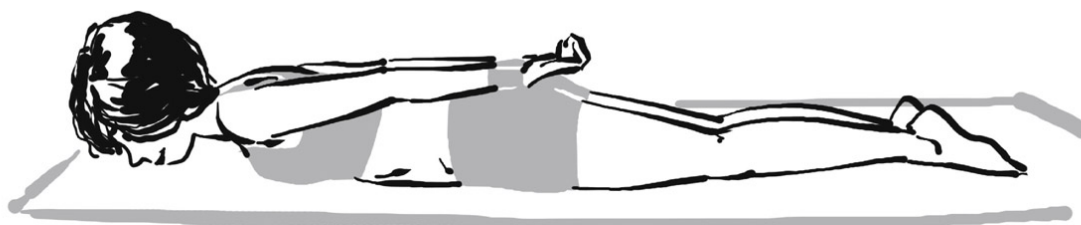
- Thé vert ou café noir
- ½ pamplemousse (reste d'hier)
- 1 bol de céréales complètes + lait d'amande

## **DE L'AIR !**

Ouvrez toutes les fenêtres de la maison et profitez-en pour faire votre Hépatogym dans la brise, votre graisse brune adore ça

## **HÉPATOGYM**

Allongé sur le ventre, les bras le long du corps, le front au sol. Sur l'inspiration, soulevez la poitrine et la tête en rapprochant les omoplates. Sur l'expiration, serrez les fessiers, décambrez et plaquez votre ventre au sol. Répétez 10 fois l'exercice.



## RESPIROLOGIE

Debout, les pieds légèrement écartés, tendez vos bras au maximum vers le plafond en respirant à fond. Penchez-vous ensuite en avant, jusqu'à toucher le sol (ou à vous en rapprocher au maximum), sans plier les genoux, tout en vidant vos poumons. Recommencez l'exercice 3 fois. À la fin, secouez les mains, bras le long du corps, et les jambes, pieds joints, afin de lâcher la tension.



## COLLATION

- Eau infusée de menthe (voir [ici](#))

## DÉJEUNER

- Carottes à l'orange\*
- Rôti de porc + quinoa + fèves
- 2 tranches d'ananas

*Ne gardez que le meilleur des fèves : achetez-les pelées et surgelées pour vous libérer de la corvée d'épluchage.*



## CAROTTES À L'ORANGE

Râpez 1 carotte, arrosez-la du jus de  $\frac{1}{2}$  orange, ajoutez 1 c. à s. d'huile d'olive. Assaisonnez à votre goût et parsemez d'un zeste de citron bio râpé.

## **MARCHE : 45 MINUTES**

Chaussez vos baskets de puissance et évadez-vous pour une marche rapide de 45 minutes. Si vous passez la journée avec des enfants, participez à leurs jeux : football, raquettes, vélo, piscine... Ils s'amuse de votre lenteur ? Rira bien qui rira le dernier, vous travaillez en sous-main à votre remise en forme.



### **COLLATION**

- 1 pomme
- 1 thé ou 1 infusion bonne humeur (voir recette [ici](#))



### **DÎNER**

- Wok de légumes du soleil (tomate, aubergine, courgette, oignon, ail, huile d'olive, curcuma) + tofu (ou omelette)
- 3 abricots ou 1 pomme

## **RESPIROLOGIE**

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, inspirez profondément en gonflant le ventre ; rentrez-le sur l'expiration. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez le cycle inspiration – expiration – blocage dix fois de suite.

## **ÉTIREMENTS DES MOLLETS**

Debout face au mur, une jambe derrière l'autre, pieds écartés de la largeur des épaules, les orteils vers l'avant. Appuyez les mains au mur, fléchissez légèrement le genou de la jambe avant en gardant les talons au sol et penchez-vous vers le mur en tendant la jambe arrière jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans le mollet.

## **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. En dormant dans une pièce à 19 °C, on pourrait développer notre propre réserve de graisse brune et devenir plus résistant au froid .

### **COUCHER**

- 1 tisane Bon sommeil (voir [ici](#)) et au lit !

## **JEUDI**

Si vous êtes encore parmi nous, de deux choses l'une : ou vous sentez qu'il se passe quelque chose de bien dans votre foie et dans votre tête, ou vous continuez par orgueil. Bravo à tous ! Car votre opiniâtreté vous sert. À force de consommer des aliments simples et savoureux, vous n'allez plus vouloir de ces plats tout prêts bourrés de sucres ajoutés qui faisaient votre régal mais épuisaient votre foie.

### **BONJOUR !**

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#))

### **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- 6 prunes (ou 1 poire)
- 3 tranches de pain complet + purée d'amandes

## **MARCHE NORDIQUE : 45 MINUTES**

Dégainez vos bâtons et en route pour 45 minutes de marche nordique (voir [ici](#)).

## COLLATION

- Eau infusée de menthe (voir [ici](#))

## DÉJEUNER

- Carottes râpées + citron + persil + graines de sésame
- Spaghettis méditerranéens\*
- 1 yaourt nature



## SPAGHETTIS MÉDITERRANÉENS

Coupez ½ aubergine et ½ courgette en fines rondelles. Faites-les confire 10 minutes dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Incorporez 1 tomate en quartiers et laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Faites cuire 100 g de spaghettis complets dans l'eau bouillante salée, le temps indiqué sur l'emballage. Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les et mettez-les dans la sauteuse. Incorporez 1 cuillère à soupe de tapenade et une petite poignée de roquette. Laissez réchauffer à feu doux 2 minutes.

*Du soleil, quelle bonne idée ! Rien de tel pour faire fuir les idées noires. Allez lézarder sur un banc, si le temps le permet. Une exposition visage, avant-bras, mains d'un quart d'heure, deux à trois fois par semaine apporte jusqu'à 80 % de nos besoins (selon l'ensoleillement) en vitamine D.*

## HÉPATOGYM (AU BUREAU)

Assis à votre bureau, ou attablé, épaules tombantes, faites des cercles très lents avec la tête (pour ne pas forcer sur les cervicales) pendant 1 minute environ. Secouez les épaules pour les décontracter. Ensuite, toujours assis, couchez le haut du corps sur le bureau en étirant vos bras au maximum en avant, tout en bandant vos muscles. Relâchez. Faites l'exercice complet 2 fois.

### **COLLATION**

- Eau infusée de menthe (voir [ici](#)).
- 1 poignée d'amandes

### **RESPIROLOGIE**

Concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez en comptant jusqu'à 4, expirez sur le même rythme. Lorsqu'une pensée survient, laissez-la passer sans chercher à la retenir ni à la chasser. Vous « accusez réception » de la pensée et hop ! vous la laissez filer. Reconnectez-vous alors à votre souffle. Inspirez en comptant jusqu'à 4, expirez 2, 3, 4...

### **DÎNER**

- Soupe poireau pomme de terre\* (voir recette [ici](#))
- 1 artichaut vinaigrette
- 1 compote de pommes sans sucre ajouté

### **ÉTIREMENTS DE LA COLONNE VERTÉBRALE**

Allongé à plat ventre sur un tapis, les mains à plat de chaque côté de la poitrine, les coudes vers l'arrière. Sur l'inspiration, poussez sur vos mains de manière à vous retrouver à quatre pattes, dos bien droit. Sur l'expiration, descendez les fesses vers les talons, les mains toujours posées au sol devant

vous. Allez le plus bas possible, de manière à bien étirer votre colonne vertébrale. Recommencez 10 fois.



## DE L'AIR !

La graisse brune influence les troubles liés à la maladie du foie gras, stimulez sa production en dormant au frais (19 °C max), fenêtres ouvertes.



## COUCHER

- 1 tisane Bon sommeil (voir [ici](#))

---

## VENDREDI

---

Félicitations, vous êtes encore avec nous ! Vous jouez le jeu et vous n'êtes pas loin de gagner cette partie. Vous avez fait quelques entorses ? C'est mal. Mais c'est l'occasion de pointer vos « maillons faibles » : à quel moment êtes-vous le plus vulnérable ? Vous sentez-vous piégé par des habitudes trop ancrées ? Débusquez-les et combattez-les avec nos astuces. Sinon à quoi ça sert qu'on se décarcasse ?



## BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#)).

### **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- 2 abricots (ou 2 clémentines)
- 1 bol de céréales complètes + lait d'amande

*Pas d'abricots au marché ? Remplacez-les par un autre fruit, mais de saison. C'est en effet l'assurance d'une saveur au top et d'une parfaite maturité, donc de fruits bourrés d'éléments bénéfiques.*

### **MARCHE FRACTIONNÉE : 15 MINUTES**

Marchez d'un bon pas pendant 5 minutes pour vous échauffer. Puis accélérez votre rythme en marchant deux fois plus vite pendant 3 minutes (votre respiration doit s'accélérer, vous ne pouvez plus parler). Ralentissez pendant 2 minutes puis reprenez votre marche rapide pendant 3 minutes.

### **COLLATION**

- Eau infusée de menthe (voir [ici](#))

### **DÉJEUNER**

- Salade de maïs aux filets de maquereaux (1 boîte de chaque)
- Ratatouille (1 courgette, ½ aubergine, 1 oignon nouveau, 1 tomate, 1 gousse d'ail, thym, laurier, sel, poivre) + riz basmati
- 2 petits-suisses + cacao maigre

### **COLLATION**

- 1 petite poignée de noix
- 1 citronnade\*



## CITRONNADE

Pressez le jus d'un citron dans de l'eau en respectant le chiffre d'or de la citronnade : un tiers de jus de citron pour deux tiers d'eau.

### **MARCHE : 45 MINUTES**

Vous commencez à nous connaître, on tient absolument à ce que vous releviez ce défi. Et qui dit meilleur sommeil, dit bonne fatigue... Allez marcher 45 minutes (50, c'est mieux). Impossible ? Alors passez l'aspirateur dans toutes les pièces, dansez sur votre tube préféré, sautez à la corde façon boxeur...



### **DÎNER**

- Crème de châtaignes\*
- Endives au jambon\* + salade verte
- 1 banane écrasée + filet de citron



## CRÈME DE CHÂTAIGNES

Faites suer 1 petite échalote émincée dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez 100 g de châtaignes (cuites sous vide), 5 cl de bouillon de volaille et 15 cl de lait demi-écrémé. Laissez cuire 10 minutes à feu doux puis mixez. Salez, poivrez et parsemez de persil.



## ENDIVES AU JAMBON

Faites cuire 2 endives à la vapeur pendant 15 minutes. Enroulez chacune de ½ tranche de jambon blanc. Nappez-les de crème fraîche à 8 %, saupoudrez de noix de muscade. Enfournez à 210 °C (th. 7) pour 15 minutes.

### **RESPIROLOGIE**

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, inspirez profondément en gonflant le ventre tout en levant les bras tendus devant vous au-dessus de la tête. Expirez en rentrant le ventre et en descendant tout doucement les bras jusqu'à la position initiale. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez la série dix fois de suite.

### **ÉTIREMENTS DES BRAS**

Dos droit, passez une main derrière votre tête et placez-la entre vos omoplates en gardant le coude bien haut, puis tirez votre coude avec la main opposée. Maintenez la position 30 secondes puis changez de bras. Répétez 10 fois.

### **DE L'AIR !**

N'oubliez pas : pour stimuler la production de graisse brune, le « bon gras » pour le foie, ne dormez pas dans une chambre surchauffée, ouvrez les fenêtres.

## **COUCHER**

- 1 tisane Bon sommeil (voir [ici](#))

---

## **SAMEDI**

---

C'est le week-end, dépêchez-vous de faire un bilan sur cette semaine « Foie net » parfaite avant que vos mauvaises habitudes reviennent au galop... Vous vous sentez mieux, mais vous trouvez que le programme vous prend trop de temps ? Repérez les menus qui ont été les plus faciles à préparer et faites-vous une semaine sur mesure, avec vos tisanes préférées. Idem pour les exercices : piochez dans nos programmes ceux qui vous conviennent le mieux. Ou alors, misez sur un exercice physique et poussez-le un peu plus loin chaque jour (par exemple : 1 h 30 de marche tranquille le lundi, 2 heures le mardi ; 20 minutes de marche rapide le mercredi, 30 minutes le jeudi, etc.).

## **BONJOUR !**

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#))

## **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- 2 kiwis
- 3 tranches de pain complet + purée d'amandes

## **HÉPATOSPORT : 1 HEURE**

Sont exonérés de gym, tous ceux qui font « atelier ménage » (passer l'aspirateur est reconnu par la Fédération française des diabétiques comme une activité santé). Certains autres fileront à leur cours de yoga, tai-chi, aquagym... Les autres : sautillez sur place pendant 10 minutes, récupérez 1 minute, sautillez à nouveau 10 minutes, récupérez.



## COLLATION

- Eau infusée de menthe (voir [ici](#))

*Et si vous lanciez une invitation ce soir ? Ce serait l'occasion de vous mettre à l'épreuve (zéro verre de vin) et, qui sait, de faire des émules ! Si cela vous tente, intervertissez les menus prévus : vous servirez vos suprêmes de poulet marinés au citron (multiplié par le nombre de convives) et ajouterez 1 boule de sorbet à la mangue sur chaque part d'ananas, plantée d'une feuille de menthe !*



## DÉJEUNER

- Salade de chou blanc + huile de noix + graines de sésame
- Poulet au citron\* + purée de carottes et riz basmati
- 2 tranches d'ananas frais



## POULET AU CITRON

Découpez 1 blanc de poulet en fines lanières. Recouvrez-les du jus de 1 citron, saupoudrez de curcuma, de sel et de poivre. Mélangez et placez au frais pendant au moins 10 minutes (1 ou 2 heures c'est mieux). Faites dorer ½ oignon émincé dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Égouttez le poulet et faites-le sauter dans la poêle à feu vif pendant 5 minutes.

## ÉTIREMENTS

Allongé sur le dos, de préférence au sol, jambes et bras légèrement écartés, respirez tranquillement et profondément. Sur une inspiration, placez vos

bras en croix, puis poursuivez le mouvement en amenant les bras de chaque côté de la tête. Sur l'expiration, montez les bras devant vous, puis laissez-les redescendre le long du corps. Répétez le mouvement 10 fois. Durant « l'exercice », essayez de ne pas réfléchir : pensez à une image neutre. Par exemple à un décor montagneux, un champ, une plage inconnue... Effet bien-être garanti.



## **COLLATION**

- 1 grappe de raisin
- 1 thé vert ou 1 infusion Bonne humeur\* (voir recette [ici](#))

*Si vous n'en pouvez plus du basilic, remplacez votre tisane Bonne humeur par une infusion Bonheur des îles à la cannelle\*.*

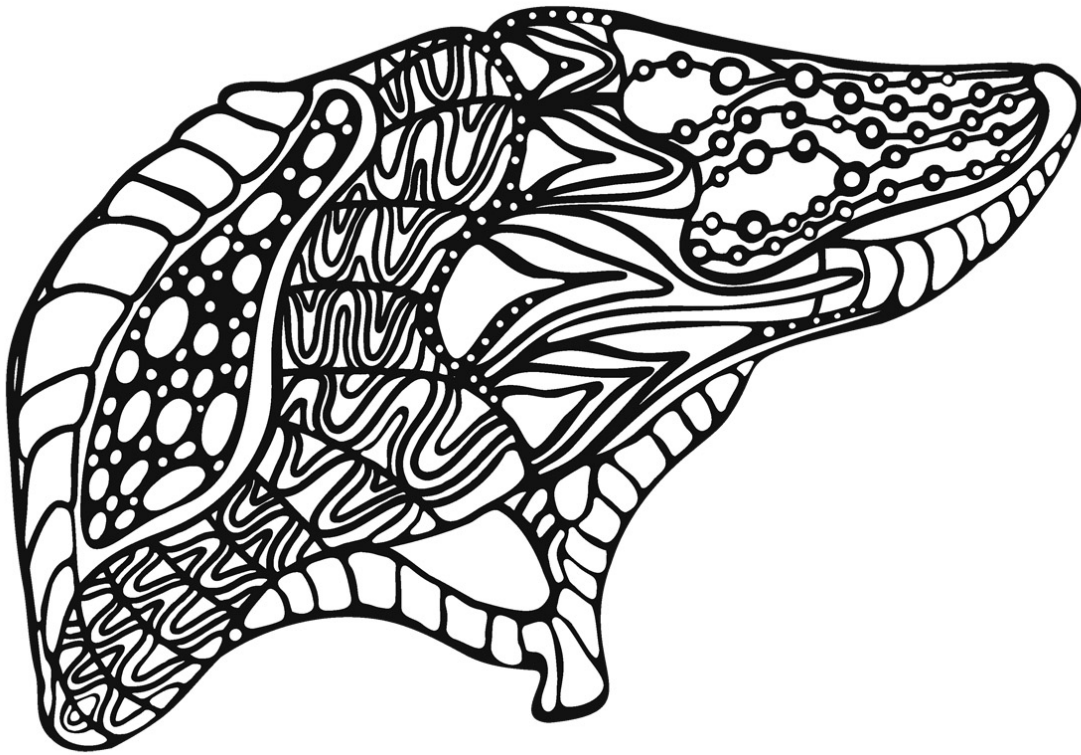


## **INFUSION BONHEUR DES ÎLES**

Jetez 5 g d'écorce de cannelle séchée dans 20 cl d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 5 minutes et filtrez.

## **LA MINUTE ZEN**

Le coloriage, c'est connu, réduit le stress en occupant l'esprit. Et pendant que vous coloriez, vous ne penserez pas à ouvrir cette tablette de chocolat qui était restée par erreur dans un placard. À vos crayons de couleur !



## DÎNER

- Poireaux vinaigrette + persil
- Brandade de morue parmentière\* + salade verte
- 1 tranche de pastèque (ou 1 poire)



## BRANDADE DE MORUE PARMENTIÈRE

Faites cuire 2 pommes de terre pelées et coupées en 4 au cuit-vapeur pendant 20 minutes. Pendant ce temps, déposez 1 filet de morue dans une casserole d'eau froide et laissez frémir 10 minutes. Écrasez les pommes de terre en purée, émiettez la morue, ajoutez  $\frac{1}{2}$  gousse d'ail pressée, 1 c. à s. d'huile d'olive et mélangez.

*La morue, c'est du cabillaud salé, vous pouvez donc la remplacer par du cabillaud-purée... (pas trop) salé.*

## **MARCHE : 45 MINUTES**

Dehors c'est mieux : une petite marche de 45 minutes au minimum, c'est bon pour votre foie. Si vous êtes à la campagne (à la montagne ou au bord de la mer, petits veinards), profitez-en pour faire votre séance de Respirologie.

## **RESPIROLOGIE**

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, inspirez profondément en gonflant le ventre tout en levant les bras tendus devant vous au-dessus de la tête. Expirez en rentrant le ventre et en descendant tout doucement les bras jusqu'à la position initiale. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez la série dix fois de suite.

## **ÉTIREMENTS DU MÉRIDIEEN DU FOIE**

Debout, écartez largement vos pieds et fléchissez vos jambes pour prendre la position du cavalier. Pendant l'inspir, descendez sur le côté droit en pliant la jambe droite et en tendant la jambe gauche. Votre buste est tourné vers la gauche, votre regard en direction de votre jambe tendue. Vos mains sont posées sur les hanches. Maintenez la position une minute, en respirant calmement et profondément. Revenez à votre position initiale et faites la même chose de l'autre côté. Recommencez cinq fois.



## **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres et baissez le chauffage pour stimuler la production de graisse brune, qui procure un effet protecteur contre la NASH

## **COUCHER**

- 1 tisane Bon sommeil (voir recette [ici](#))

---

## **DIMANCHE**

---

Alors ? Heureux ? Et reposé ? On en prend le pari. On va même jusqu'à penser que vous avez pris goût à cette alimentation « verte ». Vous savez désormais quoi mettre au menu, et quoi faire, pour continuer à maîtriser le « juste sucre » nécessaire à une bonne santé de votre foie. Et si on s'offrait un petit plateau de fruits de mer pour fêter ça ?

## **BONJOUR !**

- 1 grand verre d'eau infusée de menthe (voir [ici](#)).

## **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert ou café noir
- 1 bol de fraises (ou 2 kiwis)
- 1 bol de céréales complètes + lait d'amande

*Passez les fraises rapidement sous l'eau au sortir de la barquette. Une fois équeutées, elles s'en gorgeraient et perdraient de précieuses vitamines. D'une manière générale, ne laissez pas tremper les fruits et légumes dans l'eau, ils y laissent leurs minéraux.*

## **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres pour votre séance d'hépatoyoga, rappelez-vous la « graisse brune »

## **HÉPATOYOGA : LA CHAISE**

Debout, pieds joints, fléchissez légèrement les genoux vers l'avant tout en poussant les fesses en arrière (comme si vous vous apprêtiez à vous asseoir). Levez les bras dans le prolongement du dos et joignez les mains en croisant les doigts. Gardez les talons fermement appuyés au sol et tirez les bras au maximum vers le ciel en maintenant le ventre contracté. Tenez la posture sur 3 respirations complètes et augmentez la durée au fur et à mesure de votre entraînement.



## **COLLATION**

- Eau infusée de menthe (voir [ici](#))

## **HÉPATOSPORT : OPÉRATION KANGOUROU**

Le saut à la corde, en plus de muscler nos fesses, nos mollets et nos bras, opère un massage des veines profondes, assurant un retour sanguin vers le cœur dynamique. Rançonnez un enfant de votre entourage pour obtenir la fameuse corde à sauter ou trouvez-en une dans un magasin de sport. La bonne longueur ? Placez un de vos pieds au milieu de la corde et relevez les poignées le long de votre corps. Si vous êtes débutant, ou pour davantage de confort, les poignées doivent arriver au niveau des épaules. La corde l'expert pourra être réduite jusqu'à ce que les poignées atteignent les dernières côtes, voire le nombril... Attention aux courbatures : une première

séance ne doit pas dépasser les 5 minutes tout compris. Sautez 10 secondes. Récupérez 20 secondes, ainsi de suite.

## DÉJEUNER

- Salade de champignons de Paris + échalote + huile d'olive + vinaigre de vin + sel et poivre
- Plateau de fruits de mer
- Banane + cannelle + amandes effilées

## COLLATION

- 2 carrés de chocolat
- 1 thé vert ou 1 infusion bonne humeur (voir recette [ici](#))

*Ne vous privez pas (trop) de chocolat noir, il a un effet apaisant et relaxant sur le système neuromusculaire.*

## MARCHE : 3 HEURES

C'est dimanche, allez courir dans les feuilles mortes, marcher au bord du lac, voir une expo, visiter un jardin ; traînez la petite famille jusqu'au bois voisin, redécouvrez votre ville, partez au vide-greniers à vélo... bougez !

## DÎNER

- Mâche + betterave + huile d'olive
- Moules à l'estragon\* + riz complet
- 1 petite mangue



MOULES À L'ESTRAGON

Faites revenir 1 échalote émincée avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans un faitout. Versez 500 g de moules de bouchot nettoyées, poivrez, couvrez et laissez cuire 5 minutes en remuant souvent. Quand les coquilles sont ouvertes, sortez les moules à l'aide d'une écumoire, filtrez le jus, versez-le sur les moules et parsemez de 1 cuillère à soupe d'estragon ciselé.

## **RESPIROLOGIE**

Debout, les muscles détendus, commencez par taper des pieds comme un enfant qui fait un caprice. Mettez-y de l'énergie, trépignez. Continuez en vous roulant sur le sol. Agitez les jambes et les bras. Tournez-vous sur le ventre, tapez des pieds, puis sur le dos à nouveau. Relâchez vos muscles et respirez tranquillement à fond pendant 30 secondes.

## **ÉTIREMENTS DU COU**

Debout, dos bien droit, épaules relâchées, mains croisées dans le dos. Rentrez le menton lentement (comme pour signifier « oui »). Descendez votre oreille vers l'épaule jusqu'à ce que sentiez un étirement du côté opposé de votre cou.

## **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. Il fait froid ? Les graisses brunes vous serviront d'isolant thermique



## **COUCHER**

- 1 tisane Bon sommeil (voir [ici](#))

## **SEMAINE 4 : PHASE EXPERT EN PROTÉINES VÉGÉTALES (PASSER EN RÉGIME MÉDITERRANÉEN VERT, POUR ESSAYER)**

Thé vert, céréales, légumineuses, légumes et fruits frais de saison, huile d'olive... voilà peut-être le kit de survie de demain, bon pour le foie (et pour le cœur). Dans le cadre de ce régime vert, on remplace les protéines animales par des protéines végétales (céréales et légumineuses) et du thé vert. Une assiette remplie d'environ 2/3 de céréales (pain complet, pâtes complètes, quinoa, maïs, riz...) pour 1/3 de légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots, fèves...) comblera autant vos besoins en protéines qu'une portion de viande.

Vous serez coaché par les meilleurs experts, chacun dans sa spécialité. Des exercices physiques ciblés « Foie premium », une gestuelle 100 % manuelle avec les automassages. Des exercices respiratoires pour stimuler votre nerf vague, mais aussi de la corde à sauter et des bains aux superpouvoirs. La guerre aura lieu aussi sur le front alimentaire, qui présente des menus savoureux et finement dosés pour apporter les meilleurs aliments pour le foie. Venez ! d'autres douceurs vous attendent, comme ces eaux infusées, légères comme la rosée et naturellement purifiantes.

### **Vos 3 défis**

- 1. Zéro viande**, seulement des produits de la mer ou des mélanges céréales + légumineuses.
- 2. Du thé vert nature chaque jour**, par exemple une grande tasse au petit-déjeuner. Si vous n'aimez pas, un thé vert aromatisé, par exemple à la menthe. Si vous n'aimez encore pas, une infusion nature : menthe, verveine, romarin...
- 3. Activité physique « Foie premium ».**

## Vos menus pour toute la semaine

### LUNDI

- Petit-déjeuner : thé vert, pain complet + fromage de chèvre frais, ananas
- Déjeuner : salade de radis noir, buddha bowl VG, compote de poire à la badiane, thé vert
- Dîner : soupe raw food, salade de lentilles quinoa, crumble de poires aux flocons d'avoine

### MARDI

- Petit-déjeuner : thé vert, flocons d'avoine + lait d'avoine, pomme cuite
- Déjeuner : carottes râpées au citron, salade de lentilles tièdes au tofu, bouillon d'agrumes, thé vert
- Dîner : crème de fenouil, œufs mollets + épinards au curcuma, pomme dopée au gingembre

### MERCREDI

- Petit-déjeuner : thé vert, tartines craquantes au sarrasin + purée d'amande, ananas
- Déjeuner : soupe artichaut poireau, riz basmati aux aubergines, pruneaux à la cannelle, thé vert
- Dîner : soupe au chou, bowl de quinoa aux légumes et haricots noirs, mangue

### JEUDI

- Petit-déjeuner : thé vert, pain complet + purée d'amandes, fromage blanc aux fruits rouges
- Déjeuner : salade de pois chiches, quinoa aux légumes du soleil, crumble de poires, thé vert
- Dîner : soupe hépatomagique, potée veggie, citron givré

## **VENDREDI**

- Petit-déjeuner : thé vert, yaourt au lait d'amande, pain complet + purée d'amandes, framboises
- Déjeuner : carottes râpées au citron et curcuma, poivrons farcis au riz complet, granité d'abricot, th vert
- Dîner : crème de roquette, quinoa du soleil, pêche

## **SAMEDI**

- Petit-déjeuner : thé vert, bowl aux fruits rouges
- Déjeuner : salade de betterave au curcuma, riz crétois, pomme râpée à la noix de coco, thé vert
- Dîner : salade de poireaux crus, cassoulet au tofu, salade de fruits frais

## **DIMANCHE**

- Petit-déjeuner : thé vert, muesli vitaminé
- Déjeuner : salade avocat pamplemousse, salade de quinoa au tofu, salade de fruits à la fleur d'oranger, thé vert
- Dîner : taboulé méditerranéen, compote de pommes à la badiane

## **Votre liste de courses à photocopier pour ne rien oublier !**

*Tous nos menus sont conçus pour 1 personne. Les plats suivis d'un astérisque renvoient à une recette.*

## **LÉGUMES**

- Ail 1 tête
- Artichauts 2
- Aubergines 2
- Avocats 2
- Betterave crue 1
- Betterave cuite 1
- Carottes 9

- Céleri 3 branches
- Cerfeuil 1 bouquet
- Chou vert 1
- Concombre 1
- Coriandre 1 bouquet
- Courgettes 4
- Échalotes 2
- Épinards 250 g
- Fenouil 2 bulbes
- Gingembre 2 rhizomes
- Haricots verts 1 poignée
- Menthe 5 bouquets
- Navets 2
- Oignons 7
- Oignons rouges 2
- Oignons nouveaux 1 petite botte
- Persil 1 bouquet
- Petits pois 100 g
- Poireaux 4
- Poivron jaune 1
- Poivrons rouges 2
- Pommes de terre 2
- Radis noir 1
- Roquette 3 poignées
- Tomates 4
- Tomates cerises 10

## **FRUITS**

- Abricots 8
- Ananas 1
- Banane 1
- Citrons 12

- Clémentine 1
- Framboises 2 barquettes (ou surgelées)
- Kaki 1
- Mangue 1
- Oranges 3
- Pamplemousses 2
- Pêche 1 (ou 1 pomme)
- Poires 8
- Pommes 6

## **ÉPICERIE**

- Amandes 1 sachet
- Bouillon de légumes 1 paquet
- Boulgour 1 paquet
- Cannelle 1 bâton
- Cannelle en poudre 1 flacon
- Clous de girofle 2
- Curcuma en poudre 1 flacon
- Curry en poudre 1 flacon
- Eau de fleur d'oranger 1 flacon
- Flocons d'avoine 1 paquet
- Graines de fenouil 1 sachet
- Graines de sésame 1 sachet
- Graines germées 1 barquette
- Haricots blancs au naturel 1 petite boîte
- Haricots noirs 1 petite boîte
- Huile d'olive 1 bouteille
- Lait d'avoine 1 pack
- Laurier 1 sachet
- Lentilles 1 petite boîte
- Lentilles 1 paquet
- Moutarde 1 pot

- Noisettes 1 sachet
- Noix 1 sachet
- Noix de coco râpée 1 sachet
- Œufs 2
- Olives noires dénoyautées 1 petit pot
- Paprika en poudre 1 flacon
- Pignons de pin 1 sachet
- Pois chiches 3 petites boîtes
- Pruneaux 1 sachet
- Purée d'amandes 1 pot
- Purée de fruits rouges
- Quinoa 1 paquet
- Raisins secs 1 sachet
- Riz basmati 1 paquet
- Tahin 1 pot
- Thé vert 1 paquet
- Thym 1 sachet
- Vinaigre de cidre 1 petite bouteille

## **FRAIS**

- Crème d'amande 1 briquette
- Feta 1 paquet
- Fromage blanc 1
- Fromage de chèvre frais 1
- Tofu ferme 4 blocs
- Yaourt au lait d'amande 1
- Yaourts nature 2

## **SURGELÉS**

- Fruits rouges ou noirs 1 sachet

## **HERBORISTERIE**

- ❑ Badiane 1 sachet d'étoiles
- ❑ Boldo 1 sachet
- ❑ Camomille 1 sachet
- ❑ Feuilles d'artichaut séchées 1 sachet
- ❑ Mélisse 1 sachet
- ❑ Menthe poivrée 1 sachet
- ❑ Romarin 1 sachet
- ❑ Tilleul 1 sachet

## **PENSEZ AU PAIN !**

- Pain complet 1

---

## **LUNDI**

---

Enfin, vous voilà prêt pour le grand saut : une semaine sans protéines animales. En ligne de mire : un foie plus fort. En effet, selon une recherche menée aux Pays-Bas, la consommation excessive de viande, y compris des variétés allégées en graisses, peut augmenter de 54 % le risque de souffrir d'une stéatose hépatique. Pas de ça chez nous !



## **BONJOUR !**

- Buvez 1 grand verre d'eau infusée citron gingembre menthe



## **EAU INFUSÉE CITRON GINGEMBRE MENTHE**

Lavez ½ citron bio, ½ bouquet de menthe et 1 racine de gingembre de 2 cm. Taillez le citron et le gingembre en fines lamelles. Installez-les au fond d'une carafe en verre. Détachez et froissez les feuilles de menthe entre vos

mains et ajoutez-les dans le bocal. Recouvrez de 1 litre d'eau de source ou filtrée et laissez infuser toute la nuit au réfrigérateur.

## **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert
- 2 tranches de pain complet tartinées de fromage de chèvre frais
- 2 tranches d'ananas frais

## **DE L'AIR !**

Opération graisse brune : ouvrez les fenêtres en grand pour votre séance de gym

## **GYM DU FOIE, DU PANCRÉAS ET DE LA RATE**

Assis sur une chaise, un bâton ou un manche à balai sur les épaules derrière la nuque, faites une torsion de l'épaule gauche vers la droite en inspirant. Bloquez la respiration pendant 3 secondes et expirez en revenant à la position initiale. Faites la même chose de l'autre côté pour une action sur le pancréas et la rate. Réalisez 20 séries.

## **DÉJEUNER**

- Salade de radis noir\*
- Buddha bowl VG\*
- Compote de poires à la badiane\*
- 1 thé vert



**SALADE DE RADIS NOIR**

Pelez et râpez  $\frac{1}{4}$  de radis noir. Dans un petit bol, mélangez  $\frac{1}{2}$  c. à c. de moutarde, le jus de  $\frac{1}{2}$  citron et 2 c. à s. d'huile d'olive. Arrosez les radis de la vinaigrette, parsemez de graines germées et dégustez bien frais.



## BUDDHA BOWL VG

Plongez 50 grammes de quinoa dans une casserole d'eau bouillante, laissez cuire le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez et rincez 50 grammes de pois chiches en conserve. Déposez le quinoa égoutté et les pois chiches dans un bol, ajoutez 4 tomates cerises coupées en deux et 1 poignée de haricots verts cuits. Écrasez à la fourchette la chair de  $\frac{1}{2}$  avocat avec  $\frac{1}{4}$  d'oignon rouge émincé, du sel et du poivre et déposez cette purée au centre du bol. Fouettez 1 c. à c. de moutarde, 1 c. à s. de jus de citron, 1 c. à s. de tahin et 1 c. à s. d'eau. Versez la sauce sur la préparation.



## COMPOTE DE POIRES À LA BADIANE

Pelez et épépinez 2 poires, coupez-les en cubes. Faites-les cuire dans une casserole avec le jus de  $\frac{1}{2}$  citron, 1 étoile de badiane et 1 verre d'eau. Laissez compoter à feu doux 20 minutes.

## MARCHE : 45 MINUTES

Échappez-vous entre 12 heures et 14 heures et marchez ½ heure, c'est le moment où la lumière est à son maximum, avec un effet positif sur le mental. En été, les journées sont longues, lancez-vous des défis : une marche à la fraîche (le matin ou en fin de journée) de ½ heure aujourd'hui, demain, vous visez 15 minutes de plus !



## COLLATION

- Infusion de cerfeuil\*
- 6 amandes



## INFUSION DE CERFEUIL

Plongez une dizaine de feuilles de cerfeuil dans 20 cl d'eau frémissante. Laissez infuser 10 à 12 minutes avant de filtrer.

*Pour toujours avoir du cerfeuil sous la main, faites-le pousser chez vous. Recouvrez le fond d'un pot (14 cm de diamètre minimum) de billes d'argile puis remplissez aux 2/3 de terreau universel, complétez d'un terreau spécial semis et tassez bien. Déposez des graines de cerfeuil à la surface, recouvrez-les de terreau de semis et tassez à nouveau. Arrosez en fines gouttelettes et déposez le pot sur une soucoupe remplie d'eau. Installez le tout à l'intérieur et à la chaleur. Un mois après vous pourrez commencer à couper les feuilles sans jamais les laisser pousser au-delà de 20 cm, elles seraient moins parfumées. Vous pouvez les conserver quelques jours dans une feuille de papier absorbant légèrement humidifié placée dans le bac à légumes du frigo.*

## HÉPATOYOGA : LE HÉROS

Allongé à plat ventre sur un tapis, les mains à plat de chaque côté de la poitrine, les coudes vers l'arrière. Sur l'inspiration, poussez sur vos mains de manière à vous retrouver à quatre pattes, dos bien droit. Sur l'expiration, descendez les fesses vers les talons, les mains toujours posées au sol devant vous. Allez le plus bas possible, de manière à bien étirer votre colonne vertébrale. Recommencez 10 fois.



## DÎNER

- 1 bol de soupe raw food\*
- Salade de lentilles quinoa\*
- Crumble de poires aux flocons d'avoine\*



## SOUPE RAW FOOD

Mettez dans le bol d'un blender  $\frac{1}{2}$  avocat pelé et dénoyauté, 1 oignon nouveau pelé et  $\frac{1}{2}$  betterave crue. Ajoutez 50 cl d'eau, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ciselez finement 1 oignon nouveau et 1 tronçon de branche de céleri. Répartissez-les au fond d'un bol et versez la soupe par-dessus.



## SALADE DE LENTILLES QUINOA

Faites cuire 50 g de quinoa selon les indications de l'emballage. Versez 1 petite boîte de lentilles rincées dans un saladier, ajoutez  $\frac{1}{4}$  de poivron en lamelles,  $\frac{1}{2}$  échalote émincée, 1 poignée de roquette hachée grossièrement et le quinoa. Arrosez du jus de  $\frac{1}{2}$  citron, 2 c. à s. d'huile d'olive, poivrez. Émiettez 20 g de feta et saupoudrez de persil finement ciselé.



## CRUMBLE DE POIRES AUX FLOCONS D'AVOINE

Mixez 2 poires pelées et épépinées avec le jus de  $\frac{1}{2}$  citron et versez dans un ramequin. Parsemez 1 c. à s. de flocons d'avoine par-dessus et enfournez à four chaud (180 °C) pour 10 minutes.

### **ATELIER NERF VAGUE**

Tout ce qui vise à vous défendre contre le stress mental constitue un véritable soin pour votre foie. Assis sur une chaise ou le bord d'un fauteuil, le dos bien droit, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre souffle. Puis inspirez en comptant jusqu'à 3, et expirez en comptant jusqu'à 6. Vous pouvez ajuster le rythme pour qu'il soit confortable, mais en veillant à ce que l'expiration soit deux fois plus longue que l'inspiration.

## **MASSAGE ÉNERGÉTIQUE**

Stimulez le point ci-dessous pendant une minute, en appuyant avec la pulpe de l'index et en tournant légèrement dans le sens des aiguilles d'une montre. Si le point est douloureux, insistez davantage.



## **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres et baissez le chauffage : en dormant dans une pièce à 19 °C ou moins, vous activez la production de graisse brune qui réduit le risque de maladie du foie gras



## **COUCHER**

– Tisane hépatante

Jetez ½ c. à c. de tilleul et 1 tête de camomille dans 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez. Buvez tranquillement avant de vous coucher.

---

## **MARDI**

---

Comment se porte votre petit foie après cette journée au vert ? Ce deuxième jour a toutes les chances de vous convaincre que c'est aussi une façon de vivre. Lâcher des habitudes qu'on ne savait pas forcément mauvaises et adopter les bons gestes. Prêt pour le déclic ?



## **BONJOUR !**

- Buvez 1 grand verre d'eau infusée citron gingembre menthe (voir [ici](#))

## **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert
- 3 c. à s. de flocons d'avoine, cannelle, lait végétal d'avoine (ou amande...)
- Pomme bio cuite nature (10 à 15 minutes au cuit-vapeur)

*Pour parfumer votre pomme sans sucre, abusez de la cannelle.*



## **LAIT D'AVOINE MAISON**

Versez 50 grammes de flocons d'avoine dans une casserole avec 1 litre d'eau de source et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez frissonner 3 minutes en fouettant doucement. Mixez et filtrez à travers un linge propre en pressant bien pour extraire le maximum de liquide. Versez dans une bouteille et conservez-la au réfrigérateur. Secouez la bouteille avant de servir.

## **HÉPATOYOGA : LE COBRA**

Allongez-vous, face contre terre. Étirez les jambes, le dessus des pieds reste au sol. Appuyez vos mains contre le sol, sous vos épaules, les coudes collés au corps. Appuyez sur le dessus de vos pieds et de vos cuisses fermement sur le sol. En inspirant, levez doucement le front en effleurant le sol, puis le menton et les épaules. Expirez au moment où la poitrine pointe vers l'avant. Maintenez la position de 15 à 30 secondes. L'étirement de vos muscles abdominaux augmente la circulation sanguine au niveau de l'abdomen et stimule donc le foie.



## MARCHE : 45 MINUTES

Avant déjeuner, enfiler des chaussures confortables et en route pour une marche de 45 minutes.

## DÉJEUNER

- Carottes râpées, filet de citron, échalote, curcuma, huile d'olive
- Salade de lentilles tièdes, dés de tofu, huile d'olive, échalote, persil
- Bouillon d'agrumes\*
- 1 thé vert



## BOUILLON D'AGRUMES

Détaillez 1 orange bio, 1 citron bio, ½ pomelo bio en fines rondelles, sans les peler. Plongez-les dans 30 cl d'eau froide avec un bâton de cannelle et 2 clous de

girofle. Portez doucement à frémissements et laissez cuire 25 minutes. Filtrez avant de boire bien chaud.



## **COLLATION**

- Infusion Open bar d'automne
- 1 poignée de noix

## **ATELIER NERF VAGUE**

Allongez-vous sur le dos, pliez vos jambes de façon à rapprocher vos talons de vos fesses. Inspirez naturellement pendant 4 secondes (comptez !) en gonflant le ventre. Bloquez votre souffle pendant 2 secondes. Expirez profondément pendant 8 secondes. Videz vos poumons au maximum, au point de contracter vos abdos. Tenez 2 secondes en fin d'expiration, puis reprenez l'exercice sur l'inspiration naturelle durant 4 secondes... À répéter sans modération.



## **DÎNER**

- Crème de fenouil\*
- 2 œufs mollets, épinards avec huile d'olive, curcuma, sel et poivre
- Pomme dopée au gingembre\*



## **CRÈME DE FENOUIL**

Rincez ½ bulbe de fenouil et tranchez-le en fines lamelles après avoir éliminé les feuilles extérieures trop dures. Détaillez ½ courgette en rondelles. Mettez le tout à cuire avec 50 cl d'eau pendant 30 minutes à feu moyen. Versez le tout dans le bol d'un blender avec 10 cl de crème

d'amande et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

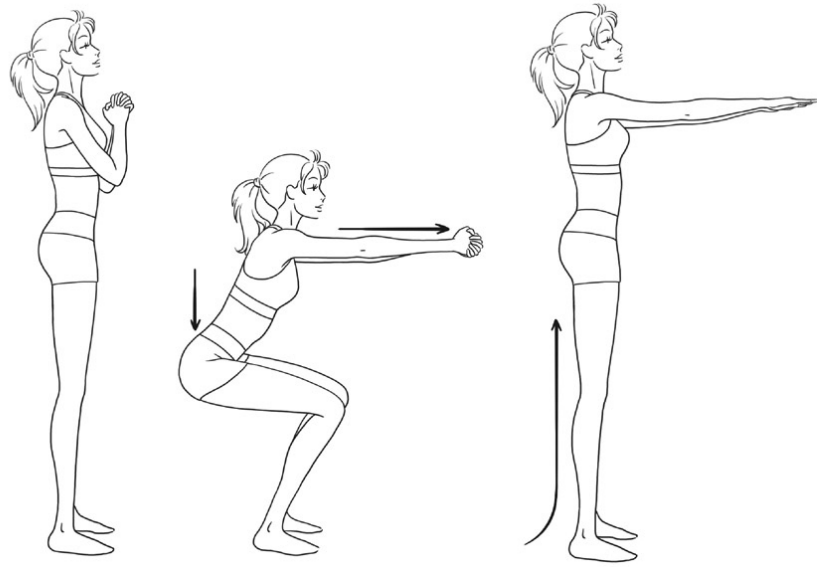


## POMME DOPÉE AU GINGEMBRE

Ôtez le cœur d'une pomme bio à l'aide d'un vide-pomme sans percer le fond du fruit. Posez-la dans un plat à four. Pelez  $\frac{1}{2}$  orange à vif et coupez la chair en dés. Comblez le trou de la pomme avec 1 morceau de gingembre frais de 1 cm, pelé et râpé, l'orange et le jus de  $\frac{1}{2}$  citron. Ajoutez 3 c. à s. d'eau dans le fond du plat et enfournez à four déjà chaud (180 °C, th. 6) pour 30 minutes. Dégustez tiède.

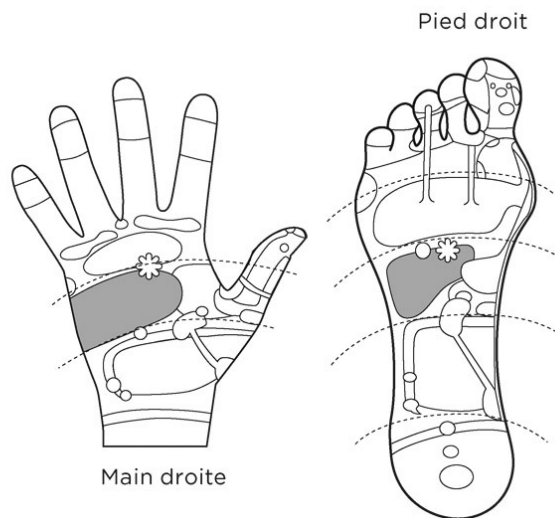
### **GYM « FOIE PRÉMIUM »**

Pliez les jambes pour vous asseoir, comme s'il y avait une chaise puis descendez le plus possible. Remontez, redescendez... durant 30 secondes.



## RÉFLEXOLOGIE

Stimulez le point « Foie » pendant 2 minutes. Si vous prenez l'habitude d'offrir régulièrement à vos pieds et à vos mains (et par leur intermédiaire à votre foie) cette stimulation, il vous le rendra au centuple !



**DE L'AIR !**

La graisse brune influence les troubles liés à la maladie du foie gras, stimulez sa production en dormant au frais (19 °C max), fenêtres ouvertes.



## **COUCHER**

- Tisane hépatante

Jetez 3 étoiles de badiane concassées dans 20 cl d'eau bouillante.  
Laissez infuser 10 minutes avant de filtrer.

---

## **MERCREDI**

---

On ne vous lâche pas ! Et vous, ne vous lâchez pas non plus... Place à l'énergie, le nerf de la guerre dans notre quête « foie neuf ». Au programme : des vitamines, du magnésium, des protéines, des herbes, mais aussi des activités physiques qui lavent la tête et le foie...



## **BONJOUR !**

- Avalez 1 grand verre d'eau infusée citron gingembre menthe (voir [ici](#))



## **PETIT-DÉJEUNER**

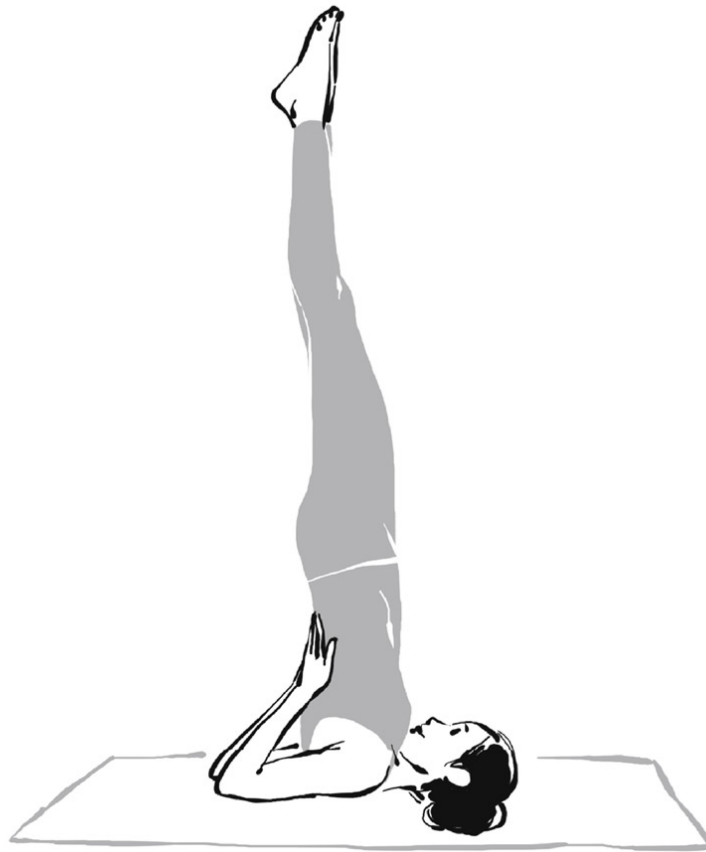
- Thé vert
- 2 tranches de pain complet, purée d'amandes
- 2 tranches d'ananas

## **DE L'AIR !**

Ouvrez toutes les fenêtres de la maison et profitez-en pour faire votre séance d'hépatoyoga dans la brise, votre graisse brune adore ça

## **HÉPATOYOGA : LA CHANDELLE**

Allongé sur le dos, les bras le long du corps, inspirez et soulevez le bassin du sol. Amenez les jambes à 45 °. Aidez-vous à l'aide de vos mains positionnées sous vos hanches, les coudes au sol. Poussez vos jambes encore plus haut afin d'établir une chandelle complète. Assurez-vous d'avoir le menton pointant vers le sternum. Inspirez par l'abdomen. Maintenez la position quelques minutes ou aussi longtemps que vous le pourrez. Redescendez ensuite les jambes doucement. Si vos muscles abdominaux ne sont pas assez forts, pliez les genoux en arrondissant votre dos afin de ne pas donner un trop grand choc à votre colonne vertébrale.



## **MARCHE**

Avant déjeuner, offrez-vous une petite marche apéritive de 15 minutes.

## DÉJEUNER

- Soupe artichaut poireau\*
- Riz basmati aux aubergines\*
- Pruneaux à la cannelle
- 1 thé vert



### SOUPE ARTICHAUT POIREAU

Détaillez 1 poireau en tronçons et faites-les suer dans une casserole avec 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre et le zeste de ½ citron bio. Ajoutez les feuilles de 2 artichauts (gardez les fonds pour la recette suivante), 1 pomme de terre pelée, 30 cl de bouillon de légumes et le jus du ½ citron. Laissez cuire 30 minutes à feu doux. Mixez la pomme de terre avec le jus de cuisson filtré.

*Arrêtez de vous faire de la bile, l'artichaut s'en charge grâce à la cynarine qu'il renferme, principalement dans ses feuilles : conservez leur eau de cuisson et recyclez-la dans vos soupes.*



### RIZ BASMATI AUX AUBERGINES

Faites revenir 1 oignon nouveau dans un filet d'huile d'olive avec un petit morceau de gingembre râpé pendant 5 minutes. Ajoutez 1 petite aubergine détaillée en dés et poursuivez la cuisson 15 minutes. Incorporez 100 g de riz basmati cuit, saupoudrez de curcuma et laissez sur feu doux pendant 5 minutes. Parsemez de coriandre ciselée.

## **MARCHE**

Dépassez-vous en alternant marche tranquille et marche soutenue pendant 45 minutes.



## **COLLATION**

- Thé vert glacé
- 2 abricots ou 1 poire

## **GYM « FOIE PREMIUM » : ÉTIREMENT DU MÉRIDIEN DE LA VÉSICULE BILIAIRE**

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, sur une expiration ramenez les bras au bas-ventre et joignez les mains en croisant les doigts paumes vers le sol. Avancez votre pied droit d'environ un pas et tournez-le vers l'extérieur. Faites porter le poids du corps sur cette jambe en avançant votre bassin. Décollez le talon gauche du sol, votre pied repose sur les orteils. Tournez les hanches et le torse vers la droite, tout en montant les bras au-dessus de la tête (sans décroiser les doigts). Étirez-vous en vous tournant au maximum et en levant loin vos bras. Tenez la position pendant une minute, puis revenez à votre position initiale et procédez de la même manière de l'autre côté. Recommencez cinq fois.



## DÎNER

- Soupe au chou\*
- Bowl de quinoa aux légumes et haricots noirs\*
- ½ mangue



### SOUPE AU CHOU

Plongez  $\frac{1}{4}$  de chou vert dans une grande casserole d'eau salée pendant 20 minutes. Détaillez en petits morceaux 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 carotte, 1 branche de céleri, 3 branches de persil. Ajoutez-les dans la casserole avec

du poivre et 1 c. à c. de curry. Poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.



## BOWL DE QUINOA AUX LÉGUMES ET HARICOTS NOIRS

Rincez 50 g de quinoa et plongez-le dans deux fois son volume d'eau bouillante. Laissez cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée (15 minutes environ). Laissez reposer 5 minutes hors du feu. Pendant ce temps, pelez 1 carotte, détaillez-la en petits dés, émincez  $\frac{1}{2}$  petit oignon rouge et 1 gousse d'ail. Faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, saupoudrez 1 c. à c. de paprika, du sel et du poivre et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Déposez le quinoa dans un bol, ajoutez sur un côté 100 g de haricots noirs en boîte, rincés et égouttés et les légumes sautés de l'autre côté. Arrosez du jus de  $\frac{1}{2}$  citron.

### **MASSAGE ÉNERGÉTIQUE**

Massez le point ci-dessous pendant une minute, en appuyant avec la pulpe de l'index et en tournant légèrement dans le sens des aiguilles d'une montre.



## DE L'AIR !

La graisse brune influence les troubles liés à la maladie du foie gras, stimulez sa production en dormant au frais (19 °C max), fenêtres ouvertes



## COUCHER

- Tisane hépatante

Plongez 1 c. à s. de feuilles d'artichaut séchées dans une tasse d'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. Cette infusion est très amère, sucrez-la avec 1 c. à c. de miel.

---

## JEUDI

---

Bienvenue dans votre quatrième journée de régime méditerranéen vert qui offre à votre foie une palette de nutriments protecteurs tout en savourant des plats délicieux, réconfortants et qui prennent soin de votre santé hépatique. Franchement, elle est pas belle votre vie ?



## BONJOUR !

- 1 grand verre d'eau infusée citron gingembre menthe (voir [ici](#))

## **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert
- 2 tranches de pain complet, purée d'amandes
- 1 fromage blanc à la purée de fruits rouges

## **DE L'AIR !**

Opération graisse brune : ouvrez les fenêtres en grand pour votre séance de gym

## **GYM « FOIE PRÉMIUM »**

### **Mini-programme de saut à la corde.**

#### **Échauffement**

- Marche sur place : 1 minute.
- Montées de genoux : 1 minute.
- Rotation des poignets et des chevilles : 30 secondes pour chaque.

#### **Débutants**

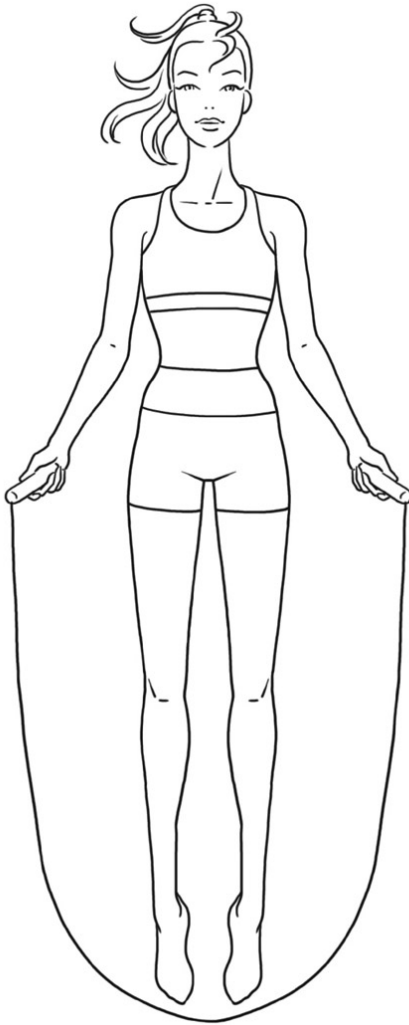
- Sauts lents : 20 secondes.
- Repos : 40 secondes.
- Répétez ce cycle pendant 4 minutes.

#### **Intermédiaire**

- Sauts modérés : 30 secondes.
- Marche sur place : 30 secondes.
- Répétez ce cycle pendant 4 minutes.

#### **Expert**

- Sauts rapides ou doubles : 40 secondes
- Marche sur place : 20 secondes
- Répétez ce cycle pendant 4 minutes



## **MARCHES**

Montez au moins 6 étages à pied, et même sur la pointe des pieds, ou l'équivalent en boudant l'ascenseur.

 **DÉJEUNER**

- Salade de pois chiches
- Quinoa aux légumes du soleil (tomates, courgettes, oignons frais...), persil, huile d'olive
- Crumble de poires aux flocons d'avoine (voir [ici](#))
- 1 thé vert

## **MARCHE : 45 MINUTES**

Chaussez vos baskets de puissance et en route pour une marche rapide de 45 minutes.



### **COLLATION**

- Thé vert glacé
- 1 salade d'agrumes (1/2 orange + 1/2 pamplemousse)

## **ATELIER NERF VAGUE**

Allongé sur le dos, pieds près du bassin, bras le long du corps, paume des mains sur le sol. Inspirez, en amenant les bras vers l'arrière et soulevez le bassin. Expirez en redescendant et ramenant les bras le long du corps. Répétez 10 fois cette série



### **DÎNER**

- Soupe hépatomagique\*
- Potée veggie\*
- 1 kaki



## **SOUPE HÉPATOMAGIQUE**

Épluchez  $\frac{1}{4}$  de chou vert, 1 poireau, 1 tomate, 1 aubergine, 1 branche de céleri,  $\frac{1}{2}$  bulbe de fenouil,  $\frac{1}{2}$  poivron rouge, 1 oignon, 1 gousse d'ail. Coupez-les en petits morceaux et plongez-les dans une grande casserole avec 1 litre d'eau bouillante. Ajoutez 1 branche de thym, 1 feuille de laurier et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure.

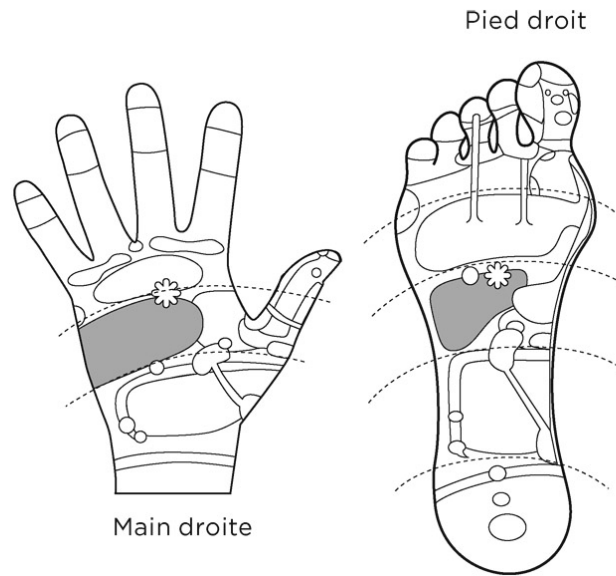


## POTÉE VEGGIE

Répartissez dans le fond d'une cocotte  $\frac{1}{2}$  oignon émincé,  $\frac{1}{4}$  de chou vert émincé finement, 1 pincée de thym, 2 feuilles de laurier, 1 carotte en rondelles, 2 navets en fines tranches et 1 pomme de terre en petits cubes. Ajoutez 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de curcuma et du poivre. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 1 heure. Servez parsemé de persil ciselé.

## RÉFLEXOLOGIE

Stimulez le point « Foie » pendant 3 minutes.



## DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres et baissez le chauffage pour stimuler la production de graisse brune, qui procure un effet protecteur contre la NASH

### **COUCHER**

- Tisane hépatante

Plongez 3 grammes de boldo dans 20 cl d'eau bouillante et laissez infuser 8 minutes avant de filtrer.

---

## **VENREDI**

---

Adieu surcharge alimentaire et son cortège de troubles hépatiques et de mine en papier mâché, place au teint de bébé ! Courage, vous êtes sur la bonne voie et si vous continuez à jouer le jeu, un bonus vous attend : quelques centimètres de hanches, de tour de cuisses et d'estomac en moins !

### **BONJOUR !**

- 1 grand verre d'eau infusée citron gingembre menthe (voir [ici](#))



## **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert
- 1 yaourt au lait d'amande
- 1 tranche de pain complet, purée d'amandes
- 1 bol de framboises

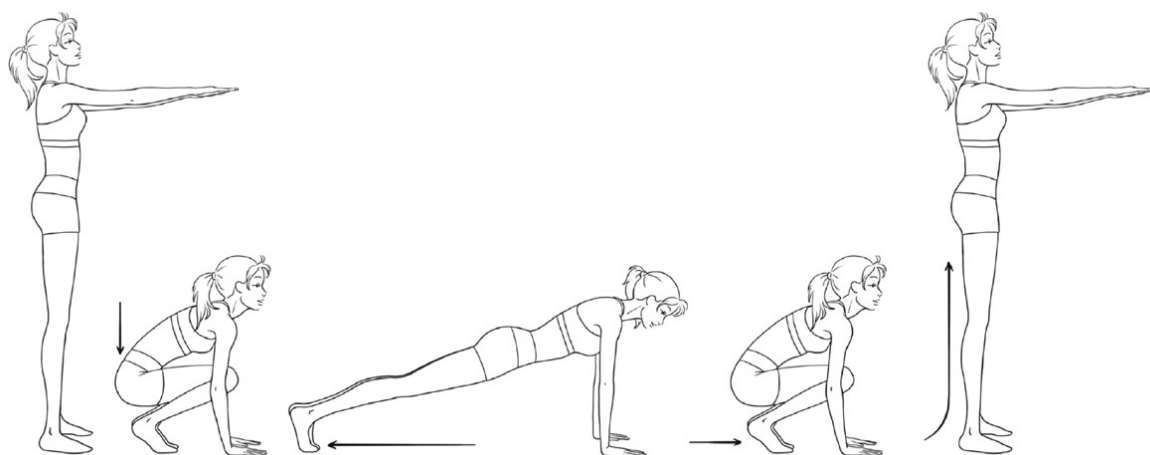
*La framboise disparaît, hélas, des étals de novembre à février...  
remplacez-la par une compote de fruits rouges surgelés.*

## **DE L'AIR !**

Ouvrez toutes les fenêtres de la maison et profitez-en pour faire votre gym dans la brise, votre graisse brune adore ça

## **GYM « FOIE PRÉMIUM »**

Démarrez debout, les bras tendus devant vous. Pliez lentement les genoux jusqu'à descendre au maximum, accroupi(e). Tout au long de cette descente, gardez le regard au loin, bien en face de vous. Une fois accroupi(e), posez vos mains à plat sur le sol devant vos pieds. Votre regard se fixe sur cette zone, entre vos mains. Allongez alors votre corps pour atteindre la position de planche, sans décoller vos mains du sol. Restez 30 secondes en planche, sans creuser ni arrondir le dos, puis ramenez vos pieds vers vos mains en sautant de façon à reprendre votre position accroupie. Remontez lentement, les bras tendus devant vous. Faites 7 répétitions.



## 🕒 DÉJEUNER

- Carottes râpées, citron, persil, curcuma et poivre
- Poivrons farcis au riz complet\*
- Granité d'abricot\*
- 1 thé vert



## POIVRONS FARCIS AU RIZ COMPLET

Coupez le chapeau d'un poivron rouge, épépinez-le. Faites fondre à la poêle 1 oignon pelé et émincé avec un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Ajoutez 50 g de riz basmati et deux fois son volume d'eau. Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Incorporez 1 c. à s. de pignons de pin, 1 c. à s. de raisins secs et les feuilles ciselées d'une tige de menthe. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Garnissez le poivron avec la préparation, déposez-le dans un plat à four et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 30 minutes de cuisson.



## GRANITÉ D'ABRICOT

Rincez et dénoyautez 6 abricots, arrosez-les du jus de 1 citron et enfournez-les pour 20 minutes. Mixez et versez le coulis obtenu dans un plat large et plat. Placez au congélateur pour 3 heures en grattant la surface à la fourchette toutes les heures.

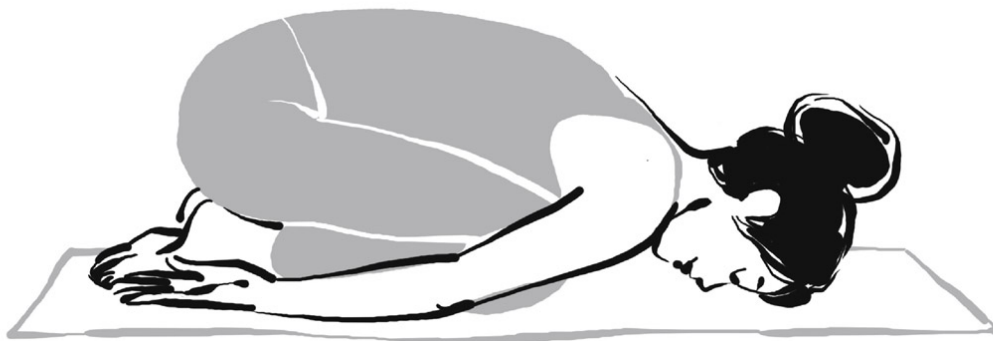


## COLLATION

- Thé vert glacé
- 2 kiwis

## ATELIER NERF VAGUE

Allongé sur le ventre, ramenez vos genoux sur le ventre, fesses sur les talons, bras le long du corps, front au sol. Prenez 20 profondes respirations en allongeant progressivement l'inspiration.



## DÎNER

- Crème de roquette\*
- Quinoa du soleil\*
- 1 pêche (ou 1 pomme)



## CRÈME DE ROQUETTE

Rincez 2 poignées de roquette. Coupez 1 courgette en rondelles après avoir ôté ses extrémités. Pelez 1 gousse d'ail et émincez-la. Chauffez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une casserole, ajoutez la roquette, la courgette et l'ail, salez et poivrez. Versez 50 cl d'eau et laissez cuire 10 minutes avant de mixer jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse.



## QUINOA DU SOLEIL

Faites revenir 1 petit oignon et 2 carottes émincés dans un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoutez 80 g de quinoa et versez le double de son volume d'eau. Couvrez et faites cuire pendant 15 minutes à feu doux. Puis laissez gonfler 5 minutes hors du feu. Parsemez de 5 branches de persil ciselé et d'une dizaine d'olives noires dénoyautées.

## **MASSAGE ÉNERGÉTIQUE**

Massez le point foie pendant 1 minute.



## DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. Une température basse la nuit favorise une meilleure qualité du sommeil, tout en stimulant la production de graisse brune, amie du foie

### **COUCHER**

- Tisane hépatante

Plongez 1 c. à c. de feuilles de menthe poivrée, 1 étoile de badiane et 1 c. à c. de graines de fenouil dans 30 cl d'eau bouillante. Laissez bouillir 5 minutes et infuser 3 minutes avant de filtrer.

## SAMEDI

C'est le week-end, ne baissez pas la garde ! Admirez plutôt les changements qui s'opèrent dans votre organisme : pour vous en convaincre, refaites le test page 12 et comptabilisez tous les mauvais gestes auxquels vous avez tordu le cou durant cette semaine.

### **BONJOUR !**

- 1 grand verre d'eau infusée citron gingembre menthe (voir [ici](#))

### **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert
- Bowl aux fruits rouges\*



## BOWL AUX FRUITS ROUGES

Versez dans le blender 1 yaourt nature et 2 poignées de fruits rouges ou noirs surgelés. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Dans un bol, déposez 20 grammes de flocons d'avoine, versez le smoothie par-dessus et répartissez quelques noix concassées.

### **DE L'AIR !**

Ouvrez les fenêtres pour votre séance d'hépatoyoga. Il fait froid ? Tant mieux, l'acclimatation au froid stimule la graisse brune, bonne pour la santé hépatique

### **HÉPATOYOGA : LA POSTURE DU SAGE MARICHI**

Cette posture stimule le foie et la circulation sanguine dans l'abdomen. En position assise, jambes tendues devant vous, repliez la jambe droite. Ramenez le bras droit à l'intérieur de votre genou droit et redressez-vous afin d'étirer la colonne vertébrale. Tournez-vous à partir de la taille en vous aidant de l'appui de la main gauche au sol, et de la pression du coude droit contre l'intérieur du genou droit. Maintenez la position de 30 à 60 secondes et recommencez avec la jambe opposée.



## DÉJEUNER

- Betterave, persil, échalote, curcuma
- Riz crétois\*
- Pomme râpée parsemée de copeaux de noix de coco
- 1 thé vert



## RIZ CRÉTOIS

Faites cuire 100 g de petits pois 10 minutes à l'eau bouillante salée et dans une autre casserole 100 g de riz basmati, le temps indiqué sur l'emballage. Taillez 100 g de tofu et ½ poivron jaune épépiné en dés. Faites-les revenir à la poêle avec 2 c. à s. d'huile d'olive pendant 5 minutes. Salez, poivrez, incorporez les petits pois et le riz égouttés. Prolongez la cuisson 5 minutes et parsemez 1 c. à c. de graines de sésame.

## **RANDO DIGESTIVE**

En hiver, sortez à 14 heures et marchez 2 heures, c'est le moment où la lumière est à son maximum, avec un effet positif sur le mental.



### **COLLATION**

- Thé vert glacé
- 2 noix
- 2 tranches de pain complet, 2 c. à c. de purée d'amandes

## **HÉPATOYOGA : LE PAPILLON**

Cette posture stimule la vésicule biliaire, le foie souvent surchargé par les excès de table et d'alcool et aussi les reins et la vessie pour relancer l'élimination des fluides en excès dans le corps. Allongé, pliez les jambes, plantes des pieds jointes. Rapprochez les pieds du bassin. Laissez vos hanches, genoux et chevilles se détendre complètement. Si le ressenti est trop intense, placez un petit coussin sous chaque cuisse. Gardez la posture 4 minutes ou plus, si vous y êtes bien. Ramenez les jambes ensemble, genoux contre la poitrine et allongez vos jambes.



## DÎNER

- Salade de poireaux crus\*
- Cassoulet au tofu\*
- Salade de fruits (½ pomme bio, ½ poire, ½ banane)



## SALADE DE POIREAUX CRUS

Lavez soigneusement 2 blancs de poireaux primeurs et émincez-les en fines rondelles. Arrosez-les du jus de ½ citron. Dans un bol, émulsionnez ½ yaourt nature, 1 c. à c. de moutarde, du sel et du poivre. Arrosez la salade de cette sauce.



## CASSOULET AU TOFU

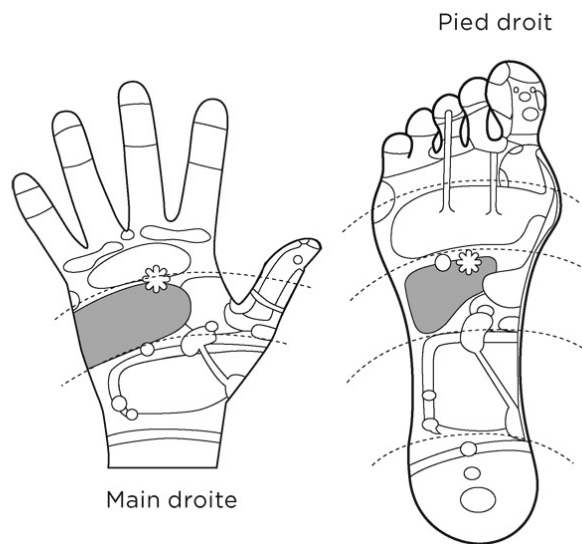
Pelez et émincez 1 petit oignon et 1 gousse d'ail. Détaillez 100 g de tofu en dés. Égouttez une petite boîte de haricots blancs au naturel, rincez-les et égouttez à nouveau. Chauffez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle, faites-y revenir l'ail et l'oignon, salez et poivrez. Incorporez les haricots, 1 tomate pelée coupée en dés, 1 branche de thym effeuillée et le tofu. Mélangez et laissez mijoter 10 minutes à feu doux.

### **BAIN AUX PLANTES DU FOIE**

Mélangez 4 c. à s. de verveine, 4 c. à s. de menthe et 4 c. à s. de romarin. Plongez-les dans 3 litres d'eau bouillante et laissez infuser 15 minutes. Filtrez avant de verser dans l'eau d'un bain très chaud (38 °C). Relaxez-vous pendant 30 minutes. Ne vous rincez pas.

### **RÉFLEXOLOGIE**

Stimulez le point « Foie » 4 minutes.



## DE L'AIR !

Ouvrez les fenêtres avant de vous coucher. D'après une étude, en abaissant la température de la chambre à 19 °C ou moins, on pourrait doubler en un mois notre volume de graisse brune

### **COUCHER**

- Tisane hépatante

Plongez 1 c. à s. de romarin dans 25 cl d'eau. Laissez bouillir 5 minutes puis infuser 10 minutes.

## DIMANCHE

Bravo, vous pouvez être fier d'avoir tenu 4 semaines ! De mon côté, je suis sûr que vous saurez relever le prochain défi avec la même détermination. Vous connaissez les bons gestes, à vous d'en faire des réflexes. Si vous vous êtes senti particulièrement bien, dans ces 4 semaines « Foie neuf » (menus, activités physiques, organisation, etc.), n'hésitez pas à en suivre le

programme une nouvelle fois : débarrassé de l'intendance, vous serez encore plus à l'écoute des changements opérés dans votre organisme.

## **BONJOUR !**

- 1 grand verre d'eau infusée citron gingembre menthe (voir [ici](#))

## **PETIT-DÉJEUNER**

- Thé vert
- Muesli vitaminé\*



## **MUESLI VITAMINÉ**

Mélangez 3 c. à s. de flocons d'avoine, 50 grammes de raisins secs, 3 noix et 3 amandes finement hachées. Ajoutez une petite poignée de noisettes. Au moment de déguster, arrosez du jus d'une orange et ajoutez 2 c. à s. de framboises (fraîches ou surgelées).

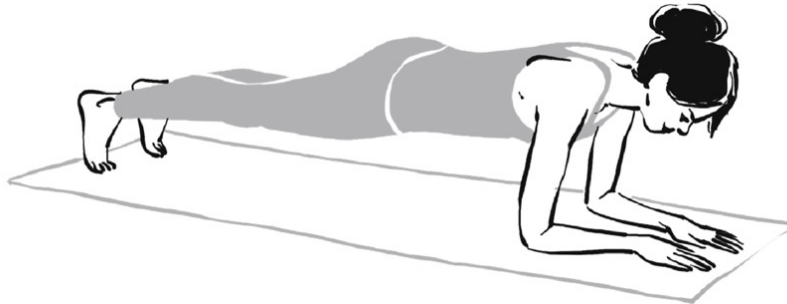
## **DE L'AIR !**

Opération graisse brune : ouvrez les fenêtres en grand pour votre séance de gym

## **GYM « FOIE PRÉMIUM »**

Allongé face au sol, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds. Ne creusez pas le dos ni ne l'arrondissez, votre corps doit rester dans l'alignement. Contractez les abdominaux et maintenez cette position pendant

20 secondes. Détendez-vous pendant 40 secondes, puis recommencez le tout 3 fois.



## MARCHE : 45 MINUTES

Vous commencez à nous connaître, on tient absolument à ce que vous relevez ce défi. Allez marcher 30 minutes. Impossible ? Alors passez l'aspirateur dans toutes les pièces, dansez sur votre tube préféré, sautez à la corde façon boxeur...

## DÉJEUNER

- Salade avocat pamplemousse
- Salade de quinoa au tofu\*
- Salade de fruits à la fleur d'oranger\*
- 1 thé vert



## SALADE DE QUINOA AU TOFU

Faites cuire 80 g de quinoa selon les indications de l'emballage puis rincez-le sous l'eau froide. Détaillez en petits dés 50 g de tofu ferme, 1 tomate et  $\frac{1}{4}$  de

concombre, incorporez-les au quinoa. Arrosez du jus de ½ citron, parsemez de 3 branches de menthe ciselée.



## SALADE DE FRUITS À LA FLEUR D'ORANGER

Détaillez 1 poire en dés et 1 clémentine en tranches. Saupoudrez de cannelle, arrosez de 1 c. à s. de fleur d'oranger et parsemez de quelques éclats de noix.

### **EN PISTE : 1 HEURE**

1 heure de marche ou de vélo. S'il pleut, 1 heure de piscine.



### **COLLATION**

- Thé vert glacé
- 2 tranches d'ananas frais

### **GYM « FOIE PRÉMIUM »**

Tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés, les bras tendus devant vous. Pliez les jambes comme pour vous asseoir. Là, sautez aussi haut que possible tout en levant les bras au-dessus de votre tête. Revenez en position de squat (semi-accroupi), baissez les bras et enchaînez immédiatement un autre saut. Faites 12 sauts de suite. Et n'oubliez pas de respirer sans à-coups.



### **DÎNER**

- Taboulé méditerranéen\*

- Compote de pommes à la badiane\*



## TABOULÉ MÉDITERRANÉEN

Versez 75 cl de bouillon de légumes bouillant sur 75 g de boulgour, couvrez pendant 5 minutes puis séparez les grains à la fourchette. Arrosez du jus de ½ citron, 1 c. à s. de vinaigre de cidre et 2 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez 6 feuilles de menthe, 3 branches de coriandre ciselées, 1 c. à s. de raisins secs et 80 g de pois chiches. Faites dorer à l'huile d'olive 1 courgette et ½ aubergine détaillées en lamelles et 6 tomates cerises coupées en deux. Incorporez ces légumes au taboulé et mélangez.



## COMPOTE DE POMMES À LA BADIANE

Pelez et épépinez 2 pommes bio, coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans une casserole avec un fond d'eau et 2 étoiles de badiane, 10 minutes sur feu moyen, en mélangeant régulièrement. Ôtez la badiane et écrasez les pommes à la fourchette. Laissez tiédir.



## **MASSAGE ÉNERGÉTIQUE**

Massez le point Foie pendant 1 minute.

## **DE L'AIR !**

N'oubliez pas : pour stimuler la production de graisse brune, le « bon gras » pour le foie, ne dormez pas dans une chambre surchauffée, ouvrez les fenêtres



## **COUCHER**

– Tisane hépatante

Jetez 10 feuilles de mélisse dans une tasse d'eau bouillante.  
Laissez infuser 5 minutes avant de filtrer.

1. Voir « Les ampoules de radis noir ou les gélules d'artichaut, ça peut soigner mon foie gras ? » ([ici](#)).
2. The Effect of High-intensity Interval Training vs Moderate-intensity Continuous Training on Liver Fat: A Systematic Review and Meta-Analysis», *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 01 novembre 2021.